آشنایی با مهارت‌های زندگی
از دیدگاه اسلام



مسعود شکوهی

بسم الله الرحمن الرحیم

آشنایی با مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام

نویسنده:

مسعود شکوهی

ناشر چاپی:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

آشنایی با مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام

مشخصات کتاب

سرشناسه: شکوهی، مسعود، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام / مسعود شکوهی؛ [تهیه کننده مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما].

مشخصات نشر: قم : دفتر عقل، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص. (مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما؛ ۱۵۱۹)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۳-۳۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۹ .

موضوع: مهارت های زندگی

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: مهارت های زندگی-- جنبه های مذهبی-- اسلام

شناسه افزوده: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهش های اسلامی

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۵آ۹ش/۲۰۳۷ HQ

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۹۶۹۷۴

ص:۱

اشاره

آشنایی با مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام

کد: ۱۵۱۹

نویسنده: مسعود شکوهی

ویراستار: مرضیه علاقه بند

تهیه کننده: مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

ناشر: دفتر عقل

چاپ: زلال کوثر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

شمارگان: ۱۴۰۰

بها: ۱۳۰۰۰ ریال

نشانی: قم، بلوار امین، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

تلفن: ۲۹۱۹۶۷۰ _ ۰۲۵۱ دورنگار : ۲۹۱۵۵۱۰

تهران: خیابان جام جم، ساختمان شهید رهبر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۲۲۰۱۴۷۳۸ نمابر: ۲۲۱۶۴۹۹۷

info@irc.ir www.irc.ir

شابک: ۹-۳۹-۵۵۶۳-۶۰۰- ۹۷۸ / ۹-۳۹-۵۵۶۳-۶۰۰-۹۷۸ :ISBN

دیباچه

دیباچه

مهـارت هـای زنـدگی، مجموعه ای از تکنیـک هـا، اصول و قواعـدی است که زمینه تعامل و سازگاری انسان ها را با محیط و اطرافیـان فراهم می سـازد. بـا مجهز شـدن به این مهـارت هـا می توان در برابر مشـکلات پیرامونی برخوردی منطقی و کارسـاز داشت. فرد با کمک این مهارت ها، دانش و نگرش های خود را به توانایی واقعی بدل می سازد و از نیروهای نهفته خویش در جهت شـادابی و بهبود وضـعیت بهره می گیرد. او می آموزد که در شـرایط ویژه، بازخوردهای مناسب از خویش نشان دهـد و در معرض آسیب ها و کاستی ها قرار نگیرد.

مهارت ها شامل صفات خاص، خصوصیات شخصی و استعدادهای بالقوه هستند که با تمرین و مهارت در وجود وی به رشد و شکوفایی نزدیک می شونـد. انسان با سـرمایه وجودی خویش می تواند احساسات و افکار و هیجان ها و ادرکاتش را تجزیه و تحلیـل کنـد و بهـترین گزینه را برای ادامه مسـیر زنـدگی برگزینـد. آدمی برای قرارگرفتن در این مسـیر موفقیت آمیز بایـد در اصـلاح رابطه خود بـا خـدا، خود و دیگران گـام بردارد و بـا اسـتفاده از اصول و آموزه هـای دینی و علمی به اهـداف متعـالی نزدیک شود.

پژوهشگر ارجمند، جناب آقای مسعود شکوهی کوشیده است با استفاده از متون دینی و یافته های علمی، راهکارهای ارزشمندی را برای کسب مهارت های زندگی، فرا راه برنامه ریزان و برنامه سازان قرار دهد. با سپاس گزاری از تلاش های عالمانه ایشان، امید که این سازوکارها مورد استفاده مطلوب قرار گیرد.

انه ولی التوفیق

گروه جامعه شناسی

مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

پیش گفتار

پیش گفتار

«زنـدگی»، آن هم زنـدگی موفق، شـیرین و بی دغـدغه از آرزوهای دیرین بشـر بوده است. مکتب‌ها و مـذهب‌های گوناگون، درباره زندگی و هدف های آن و اصـلی یا حاشیه ای بودن زندگی، بحث های مختلفی مطرح کرده و همه آنها جایگاه بالایی برای زنـدگی در نظر گرفته انـد. در نگـاه دینی، هـدف نهـایی از آفرینش انسـان، عبـادت است: «وَمَـا خَلَقْتُ الْجِنَّ والإِنسَ إِلاَّ لِيَعْبُدُونِ؛ و جن و انسان را نیافریدم مگر اینکه مرا عبادت کنند».(زاريات: ۵۶)

مهم ترین و اصـلی‌ترین پیش نیاز هر عبادتی، «زنده» بودن است. بنابراین، زندگی می تواند بر پایه عبادت تنظیم شود و زندگی موفق ـ با رعایت حدود دینی ـ به عبادت خوب، کامل تر و عالی تر بینجامد و به تعبیری دقیق تر، زندگی، خودِ عبادت باشد.

برای برخی افراد، زنـدگی بـا تلخی هـا و نـامرادی ها و کاستی های فراوانی گره خورده است. آنها زنـدگی را مطابق میل خود نمی یابند و از آن خسته می شوند، تا جایی که گاه به پوچی می‌رسند و تصمیم های خطرناکی چون خودکشی

می گیرنـد. آیا به راستی، زنـدگی این قـدر تلـخ است؟ آیا نمی توان زنـدگی سالم به همراه شادی، نشاط، صـفا، صـمیمیت و موفقیت داشت؟

بسیاری از شکست ها، به دلیل ندانستن و غفلت از دانش ها و مهارت ها و دقت های لازم در زنـدگی است. با رعایت برخی قوانین بسیار ساده و توجه به برخی نکته‌ها _ که شاید در نگاه نخست بسیار هم پیش پا افتاده باشند _ تا اندازه زیادی می توان از تلخی زندگی کاست و به آن شیرینی بخشید و پرچم افتخار و پیروزی را بر بامش برافراشت. مجموع این اقدام‌ها و مطالب، دانش خاص و پیچیده ای نیست و در واقع، هدایت و کنترل دانش ها و رفتار انسان است.

بسیاری از مشکلات و تلخی هـای زنـدگی مـا، از نادانی یا به کار نگرفتن درست دانسته‌هایمان ناشی می شود. امام علی(ع) فرمود:

وَ إِنَّ الْعَالِمَ الْعَامِلَ بِغَيْرِ عِلْمِهِ كَالْجَاهِلِ الْحَائِرِ الَّذِى لَا يَسْتَفِيقُ مِنْ جَهْلِهِ بَلِ الْحُجَّةُ عَلَيْهِ أَعْظَمُ وَ الْحَسْرَةُ لَهُ أَلْزَمُ وَ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَلْوَمُ.(۱)

عالمی که به غیر دانش خود عمل کنـد، هماننـد نادان سرگردانی است که هرگز از نادانی‌اش بیرون نمی آیـد، بلکه حجت بر او، بزرگ تر و حسرت برایش، ثابت تر و نزد خدا سزاوار سرزنش بیشتر است.

امام علی(ع) در توصیف وضعیت عالم بی عمل، ابتدا وی را همچون نادانی سرگردان دانسته که از مسیر حق دور شده و در گرداب گمراهی غوطه ور است. سپس حال وی را بـدتر از حال نادان ترسیم می فرماید: «چنین شخصی با نادان، برابر است؛ زیرا نتیجه علم بدون عمل، مانند نتیجه نادانی، گمراهی و دوری از حق و سرگردانی در وادی حیرت است».

در ادامه، امام درباره دلیل بدتر بودن عالم بی‌عمل از نادان، به چند نکته اشاره می فرماید:

۱- نهج البلاغه، گردآورنده: شریف رضی، خطبه ۱۱۰.

اول ــ «الحجه علیه اعظم»؛ اگر نـادان برای اشـتباه خود عـذر و بهـانه‌ای داشـته باشـد، عالم چنین امکانی را نـدارد و نمی تواند بگوید: «إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ؛ ما از این امر غافل بودیم».(اعراف: ۱۷۲)

دوم ــ «و الحسره له الزم»؛ لغت‌شناس برجسته، راغب اصفهانی در معنای حسرت می نویسد:

حسـرت به معنای انـدوه و غم است بر آنچه از دست رفته، گویا جهلی که بر ارتکاب عمل قبیح وادارش کرده بود، از وی رفته یا نیرویش از فرط غصه و اندوه زایل شده یا از یافتن چیز مفقود خسته شده است.(۱)

چرا انـدوه و حسـرت عالم بی عمل از نادان بیشتر است؟ نادان نمی دانـد چه کمالات گران قـدری را از دست داده است، ولی عالم چون می داند لذت‌های معنوی را در مقابل چه چیز بی ارزشـی از دست داده است، حسـرت بیشتری دارد؛ مانند کسی که ارزش جواهر گران قیمتی را می داند، ولی سرگرم کارهای بیهوده می‌شود و آن گوهر قیمتی را از دست می دهد. این شخص حسرتش بیشتر از کسی است که قیمت و ارزش آن گوهر را نمی داند.(۲)

خداوند در قرآن کریم درباره حسرت و غفلت می فرماید:

وَأَنذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَهِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَهٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ. (مریم:۳۹)

[ای رسول ما!] امت را از روز حسـرت بترسان که آن روز، دیگر کارشان گذشته است و مردم از آن روز غافلند و به آن ایمان نمی آورند.

سوم ــ «و هو عند الله الوم»؛ عالم از نادان بر سـرزنش سـزاوارتر است؛ زیرا وی با شـناخت و آگاهی، راه سرکشی و مخالفت با خدای تعالی را برگزیده است.

۱- راغب اصفهانی، المفردات، ص ۲۳۵.

۲- نک: ابن میثم بحرانی، شرح نهج البلاغه، ج۳، ص ۸۲.

در روایتی دیگر، امیرمؤمنان، علی (ع) می فرمایـد: «آفَةُ الْعِلْمِ تَرْکُ الْعَمَلِ بِهِ؛آفت علم، عمل نکردن به آن است.» (۱) بنابراین، دانشی برای انسان مفید است که افزون بر کاربردی بودن، فرد از به کارگیری آن نیز غفلت نکند.

همچنین آن حضرت، یکی از امتیازهای آل محمد(ع) را رعایت علم معرفی می کند:

...عَقَلُوا الدِّینَ عَقْلَ وِعَایَهٍ وَ رِعَایَهٍ لَا عَقْلَ سَمَاعٍ وَ رِوَایَهٍ فَإِنَّ رُوَاهَ الْعِلْمِ کَثِیرٌ وَ رُعَاتَهُ قَلِیل.(۲)

... دین را درک کردند، درکی آمیخته با فراگیری و عمل، نه صـرف شـنیدن و نقل کردن. به درستی که راویان علم فراوانند و رعایت کنندگان آن و عمل کنندگان به آن، اندک.

چه بسـیارند کسانی که دانش های گوناگون و مفیـدی آموخته اند و به دیگران نیز می آموزند، ولی خود، از به کار بردن آنها غافلنـد. چنین افرادی درواقع، از دانش خویش هیـچ بهره ای نبرده اند. مولای پرهیزکاران دانشـی را شایسـته فراگرفتن می داند که سودمند باشد و می‌فرماید:

وَقَفُوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَی الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُم.(۳)

پرهیزکاران، گوش های خود را وقف شنیدن دانشی کردند که برای آنها سودمند باشد.

آن حضرت در وصیت خویش به امام حسن(ع) نیز فرمود:

وَ اعْلَمْ أَنَّهُ لا خَیْرَ فِی عِلْمٍ لا یَنْفَعُ وَ لا یُنْتَفَعُ بِعِلْمٍ لا یَحِقُّ تَعَلُّمه.(۴)

۱- عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح۱۶۷.

۲- نهج البلاغه، خطبه۲۳۹.

۳- نهج البلاغه، خطبه۱۹۳.

۴- نهج البلاغه، نامه ۳۱.

آگاه باش! دانشی که نفع نبخشد، خیری در آن نیست و دانشی که سزاوار فراگرفتن نیست، سودی نمی بخشد.

بی‌شک، مجموعه مطالبی که با عنوان «مهارت‌های زنـدگی»(۱) مطرح می شود، از روشن‌ترین نمونه‌های دانش سودمند اسـت و این دانش نه تنها در زندگی مادی، سودمند است، بلکه به شناخت شایسته‌تر حضرت حق نیز می‌انجامد.

اهمیت فراگیری و کاربرد این مهارت ها در زندگی تا آنجاست که در متون دینی نیز توجه خاصی به آنها شده است. شاید در نگاهی سـطحی، این دانش ها بخشـی از روان‌شناسی و سوغات خارج از مرزهای اسلامی به نظر آید، ولی با نگاهی دقیق تر به منابع و متون اسـلامی، آنها را آکنـده از گزاره های گوناگون این دانش می یابیم که نسـخه های بی‌مانند و شفابخشـی را برای بهبـود زنـدگی در جهت هـدف‌هـای الهی، می توان از آنهـا به دست آورد. هرچنـد سوگ منـدانه بایـد گفت بسـیاری از دین مداران از به کار بستن و دقت در آنها غفلت کرده و می کنند.

در آموزه هـای دینی، دنیـا، مزرعه آخرت معرفی می شود و این تعبیر، گویای اهمیت دانش مهارت های زنـدگی است. هرچه مزرعه، سرسبزتر، پررونق تر و شاداب تر باشد، محصول بیشتر و بهتری خواهد داشت. در این تعبیر، راز دیگری نیز نهفته است؛ از یک سو، غرق شـدن در دنیا و دنیاپرستی محض نکوهش شـده است و از سوی دیگر، کناره گیری و بی توجهی به دنیا. این روایت ها، دنیا را ابزار مفیدی برای ساختن آخرت و بستری برای تکامل معرفی می کند.

۱- Life Skills.

فصل اول: مباحث مقدماتی

اشاره

فصل اول: مباحث مقدماتی

زیر فصل ها

۱. ماهیت مهارت‌های زندگی

۲. هدف از زندگی

۳. تقسیم بندی کلی مهارت‌ها

۴. اصول کلی مهارت های زندگی

۱. ماهیت مهارت‌های زندگی

۱. ماهیت مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی، مجموعه ای از تکنیک ها، اصول، قواعد و توانایی ها و اقدام‌های متناسبی است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت، مفید و کارآمد را فراهم می کند. همچنین انسان را قادر می سازد تا نقش اجتماعی خاص خود را بپذیرد، جایگاه خویش را بشناسد و بدون آسیب رساندن به دیگران، در برابر خواسته ها، انتظارها، مسائل و مشکلات پیرامون خود، به ویژه در برخورد با دیگران و برقراری ارتباط با اطراف، مؤثرتر ظاهر شود.(۱)

فرد با کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌هایش را به توانایی های واقعی و عینی تبدیل می‌کند؛ یعنی از نیروهای وجودی خود، در جهت شادابی و موفقیت و ایجاد زندگی مثبت و پویا برای خود و دیگران بهره می‌گیرد. او می آموزد که در هر شرایطی، چه کاری را چگونه انجام دهد تا در حد امکان، به آسیب های فردی و اجتماعی گرفتار نشود.

فشارهای زندگی، همواره بخشی از واقعیت های زندگی و چگونگی کنار آمدن با آنها از مهم‌ترین دغدغه های انسان بوده است. افزایش سن و رویارویی

۱- برگرفته از: فرهاد طارمیان، مهارت های زندگی، ص۲۱ (با اندکی تغییر).

با دشواری های ویژه سنین نوجوانی، جوانی و میان‌سالی، شرایط روحی خاصی برای انسان پدید می‌آورد که نمی توان از کنار آن به سادگی گذشت.

هم زمان با رشد جسمانی شخص، انتظارهای خانواده و جامعه نیز افزایش می یابد. دیگر دوران بی مسئولیتی کودکی سپری شده و انسان در تلاقی الزام ها، کنش ها و واکنش‌ها قرار گرفته است. اندکی غفلت، وی را در معرض نابودی، سقوط، شکست و پوچی قرار می‌دهد.

مهارت‌ها شامل صفات خاص، خصوصیت های شخصی و استعدادهایی هستند که در وجود شخص قرار دارند یا با کمی تمرین در وجود او پدید می آیند. در واقع، رفتار انسان، محصول چگونگی اندیشه اوست؛ زیرا اندیشه‌های درست، او را به سوی رفتار صحیح هدایت خواهند کرد. به بیان دیگر، اصلاح رفتار انسان، در گرو اصلاح اندیشه اوست. تمام ادیان و گروه ها با اعمال انسان سر و کار دارند، ولی همه آنها در مرحله نخست، به سراغ اندیشه او می روند تا به خواسته خود برسند. بنابراین، یکی از اساسی ترین مؤلفه های تولید مهارت های زندگی، ایجاد اندیشه درست در افراد است.

انسان با سرمایه وجودی خویش می تواند احساسات، افکار، هیجان‌ها و ادراک هایش را تجزیه و تحلیل کند و بهترین گزینه را برای ادامه مسیر زندگی برگزیند. وقتی وی بر مشکلاتش پیروز شود و از موانع بگذرد، امتیازهای به دست آمده را به آسانی از دست نمی دهد و به یقین، در برابر مشکلات و سختی ها صبور خواهد بود و قله های موفقیت را فتح خواهد کرد.

۲. هدف از زندگی

اشاره

۲. هدف از زندگی

راز شناخت جایگاه مهارت‌های زندگی، در فهم هدف زندگی است؛ زیرا هدف شناسی، از کمالات مهم انسانی است. انسان وقتی هدف آفرینش را شناخت و جایگاه خود را در این دایره پیدا کرد، قدر و منزلت خود را نیز درمی یابد، درحالی که اگر هدف زندگی را نفهمد، زندگی برایش پوچ و بی‌معنا خواهد شد. فعالیت‌های آگاهانه و حتی ناآگاهانه انسان زمانی مفهوم خواهند داشت که هدف نهایی از زندگی برایش روشن باشد و این هدف، پایه نگرش انسان و جهان بینی اوست.

با اینکه انسان‌های مختلف هدف‌های گوناگونی در زندگی برای خود ترسیم می کنند، همه آنان در چهار گروه دسته بندی می‌شوند:

الف) دنیاپرستان

این گروه در لذت های مادی غرقند و شیفته ظاهر زیبا و فریبنده زندگی هستند و هدفی بالاتر در خیال آنها نمی گنجد. به تعبیر قرآن، اینان به زندگی دنیا راضی شده، به آن اطمینان پیدا کرده و آرام گرفته اند:

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا. (یونس: ۷)

البته آنها به دیدار ما امید ندارند و به زندگی دنیا راضی شده و بدان اطمینان پیدا کرده اند.

ب) پوچ گرایان

کسانی هستند که هدف‌های مادی و غریزی، آنها را راضی نکرده است. از سوی دیگر، به جنبه های متعالی زندگی نیز دست نیافته اند و چون حیات را در همین زندگی چند روزه می‌بینند، نتوانسته اند برای آن هدفی بیابند. درنتیجه، به پوچی رسیده و زبان اعتراض به زندگی و نظام هستی گشوده اند. اینان در مهارت‌یابی، گاه از گروه دنیاپرستان نیز عقب ترند.

ج) خودبزرگ بینان

اینان خود را عقل کل می‌پندارنـد، افکار و عقاید دیگران را قبول ندارند و نظریه‌های خود را به آنها تحمیل می‌کنند. افراد این گروه اگر هم مهارتی به دست آورند، بیشتر در جهت ارضای نفس و جبران آرزوهای برآورده نشده شان است.

د) وصال جویان

این گروه، پـا را از زنـدگی مـادی فراتر نهـاده و دریچه ای به سوی معنویت گشوده انـد. آنهـا چهره باعظمت، معنوی و متعالی زندگی را نیز می شناسند، با آموختن مهارت‌های مادی و معنوی، در پی پیوستن به معبودند و مهارت‌های زندگی را فقط برای بندگی می‌آموزند.

يَا أَيُّهَا الْأِنسَانُ إِنَّکَ کَادِحٌ إِلَی رَبِّکَ کَدْحا فَمُلَاقِيهِ. (انشقاق:۶)

ای انسان، همانا تو به سوی پروردگارت، سخت کوشنده و رونده ای. پس او را ملاقات خواهی کرد.

انسان، کادح به سوی خـداست. کـدح در اصل به این معناست که چیزی بر چیزی اثر بگـذارد «و انک کادح»؛ یعنی ای انسان! تو به دست آورنـده ای. همچنین کـدح به معنـای تلاش و آزمنـدی و کار همراه با رنـج است و از آنجا که «فملاقیه» عطف بر کادح است، پس هدف نهایی این سیر و تلاش و سختی، رسیدن به خدای سبحان است.

انسـان بایـد از پستی‌هـا و کاستی ها پاك شود و اسـتعدادهای عالی نهفته در خود را شـکوفا سازد و آن چنان به کمالات الهی آراسـته گردد که شایسـته ورود به سـاحت قـدس الهی باشـد. چنین انسـانی هر جمال و کمالی را نمونه ای از کمال بی پایان و جمال بی مثال و حُسن بی حد و انتهای خدای سبحان می‌داند.

پیش از بحث دربـاره چگونگی مهـارت هـای زنـدگی، به شـکل آرمـانی این مهـارت هـا نگـاهی می افکنیم. بـا توجه به آنچه گذشت، این مهارت ها زمانی به

دست می آینـد که انسـان کاملاًـ بر اسـاس دسـتورهای الهی رفتـار کنـد، واجبـات و مسـتحبات را به جـا آورد و از تمـام آنچه پروردگار نهی فرموده ــ محرّمات و مکروهات ــ دوری گزینند. البته اجرای چنین شـیوه‌ای برای بسیاری از انسان ها امکان‌پذیر نیست یا به بیان دیگر، بسیاری از آنها حوصله و همت حرکت و رسیدن به آن را ندارند، ولی:

آب دریا را اگر نتوان کشید

هم به قدر تشنگی بتوان چشید

برای حرکت در این مسیر، فرد باید این اقدام ها را در دستور کار زندگی روزانه خود قرار دهد:

یک ــ اصلاح رابطه خود با خدا؛

دو ــ اصلاح رابطه با خود؛

سه ــ اصلاح رابطه با جامعه و انسان های پیرامونش.

اصـلاح رابطه بـا خـدا، از بنیـادی ترین اصـلاحات زنـدگی انسـان است؛ زیرا تـا این رابطه اصـلاح نشود، هیـچ کار دیگری نیز اصلاح نمی شود. امیرمؤمنان، علی(ع) می فرماید:

مَنْ أَصْلَحَ مَا بَیْنَهُ وَ بَیْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَیْنَهُ وَ بَیْنَ النَّاسِ وَ مَنْ أَصْلَحَ أَمْرَ آخِرَتِهِ أَصْلَحَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَ دُنْیَاه.(۱)

هر کس میان خود و خـدا را اصـلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصـلاح می کند و هر کس کار آخرتش را اصـلاح کند، خداوند کار دنیایش را اصلاح می کند.

بنابراین، دعوت فرستادگان الهی به بندگی خداوند و تقوای الهی، دعوت به اساسی ترین اصلاحات در زندگی بشری است.

وَ لَقَدْ بَعَثْنا فِی کُلِّ أُمَّهٍ رَسُولاً أَنِ اعْبُدُوا اللّهَ وَ اجْتَنِبُوا الطّاغُوتَ. (نحل: ۳۵)

۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۸۹.

و در هر امتی، پیامبری برانگیختیم که خدای را بپرستید و از طاغوت دوری جویید.

این تلاش و اقدام تربیتی پیامبران درباره انسان ها، انجام دادن، اصلاحی اساسی بوده است تا آنها را به مرکز هستی رهنمون شوند.

دومین اقدام مهم، اصلاح رابطه انسان با خودش است. در این مرحله، وی باید نخست، خودش و ویژگی هایش را به خوبی بشناسد(۱) و استعدادهایش را در جهت تکامل و سعادت خویش، به کار گیرد. راه انسان به سوی پروردگارش، همان نفس اوست و همین نفس، جایگاه خوب یا بدِ او را تعیین می کند و او را به سعادت یا شقاوت می رساند.

وَ نَفْسٍ وَ ما سَوّاها فَأَلْهَمَها فُجُورَها وَ تَقْواها قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكّاها وَ قَدْ خابَ مَنْ دَسّاها. (شمس: ۶ _ ۹)

سوگند به نفس و آن کس که آن را درست کرد. سپس پلیدکاری و پرهیزکاری اش را به او الهام کرد که هر کس آن را پاک گردانید، به یقین، رستگار شد و همانا هر که آلوده اش ساخت، بی بهره گشت.

بنابراین، رستگاری یا سقوط انسان، به پاکی یا آلودگی نفس بستگی دارد و انسان برای رسیدن به سعادت، باید نفس خود را اصلاح کند، چنان که امیرمؤمنان، علی(ع) می فرماید : «سِیَاسَهُ النَّفْسِ أَفْضَلُ سِیَاسَهٍ؛ تربیت نفس، برترین تربیت هاست».(۲)

کسی که چنین نکند، استعدادهای الهی نهفته در وجود خود را نابود کرده است. آن حضرت همچنین می فرماید: «مَنْ أَهْمَلَ نَفْسَهُ أَفْسَدَ أَمْرَهُ؛ هر کس نفس خود را

۱- در بخش های بعدی درباره خودشناسی مطالب بیشتری بیان خواهد شد.

۲- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۴۶۹۸.

واگـذارد، کار خود را تباه ساخته است.»(۱) و «مَنْ لَمْ یُهَـذِّبْ نَفْسَهُ لَمْ یَنْتَفِعْ بِالْعَقْـلِ؛ هر کس نفس خود را پاکیزه نگردانـد، از عقل بهره نگرفته است». (۲)

چنین فردی، نه تنها سودی نمی برد، به گفته حضرت علی(ع)، نفس خود را می کشد:

مَنْ أَصْلَحَ نَفْسَهُ مَلَکَهَا وَ مَنْ أَهْمَلَ نَفْسَهُ فَقَدْ أَهْلَکَهَا.(۳)

هر کس نفسش را اصلاح کند، آن را مالک شده است و هر کس نفسش را رها کند (و در اصلاح آن نکوشد)، آن را هلاک ساخته است.

سومین اقـدام، اصـلاح رابطه خود با جامعه و دیگر انسان هاست. انسان، موجودی اجتماعی است و نمی تواند بدون انسان های دیگر زنـدگی کند. بنابراین، هرگونه رشد و پیشـرفتی برای او، در بستر اجتماع و در کنار دیگر انسان ها متصور است. خداوند به مؤمنان می فرماید :

یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صابِرُوا وَ رابِطُوا وَ اتَّقُوا اللّهَ لَعَلَّکُمْ تُفْلِحُونَ . (آل عمران: ۲۰۰)

ای کسانی که ایمان آورده اید، بردباری ورزید و با هم سازش و پیوند داشـته باشید و از خدا پروا کنید. امید است که رستگار شوید.

همچنین، مردم را به اصـلاح رابطه‌شان با افراد جامعه و دعوت یکدیگر به نیکی ها و دور کردن از بدی ها و همکاری در امور خیر فرا می‌خواند:

وَ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللّهِ جَمِیعاً وَ لا تَفَرَّقُوا... وَ لْتَکُنْ مِنْکُمْ أُمَّهٌ یَدْعُونَ إِلَی الْخَیْرِ وَ یَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَ یَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْکَرِ وَ أُولئِکَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ. (آل‌عمران: ۱۰۳ و ۱۰۴)

۱- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۴۷۵۴.

۲- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۴۸۵۶.

۳- میرزا حسین محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج۱۱، ص ۳۲۴.

و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید... و باید از میان شما، گروهی، مردم را به نیکی دعوت کنند و به کار شایسته وادارند و از زشتی بازدارند و آنان همان رستگارانند.

در آیه ای دیگر چنین آمده است:

... وَ تَعاوَنُوا عَلَی الْبِرِّ وَ التَّقْوی... . (مائده:۲)

و در نیکوکاری و پرهیزکاری با یکدیگر همکاری کنید.

۳. تقسیم بندی کلی مهارت‌ها

۳. تقسیم بندی کلی مهارت‌ها

موفقیت در زندگی شخصی، زندگی اجتماعی، تحصیل و حتی روابط شغلی، نیازمند توانایی ها و مهارت‌های خاصی است. با این توصیف، مهارت‌های زندگی، بی‌شمارند و ماهیت و تعریف آنها متناسب با فرهنگ ها و موقعیت های مختلف، تغییر می کند. این مهارت‌ها، بیشتر به سه دسته کلی تقسیم می شوند: عملی؛(۱) کار ـ محتوا(۲) و انطباقی.(۳)

پژوهشگران، تأثیر مثبت فراگیری و کاربرد مهارت‌های زندگی را در پیشگیری از رفتارهای نابهنجار اجتماعی و خشونت آمیز، کاهش مصرف موادمخدر و تقویت خودباوری و خودپنداری تأیید کرده اند.

یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی، بر احساس یادگیرنده نسبت به خود و دیگران اثر می‌گذارد و به دنبال آن، برداشت و نگرش دیگران را نیز نسبت به او تغییر می دهد. بنابراین، مهارت های زندگی و آموزش کارآمد آن به دیگران، یکی از عوامل افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه است.

شخصی که از این مهارت‌ها در برقراری ارتباط با دیگران کمک می گیرد، به موفقیت‌هایی دست می‌یابد که از آن جمله اند:

۱- functional.

۲- work _ Content.

۳- adopive.۳.

الف) بالا رفتن قدرت تحمل در برخورد با نظریه‌های مختلف و احساس امنیت در برابر گفتار دیگران؛

ب) انجام دادن به موقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان؛

ج) برنامه‌ریزی و کوشش در انجام دادن کارهای مفید و دوری از هرکار بی فایده؛

د) رازداری و کنترل گفتار؛

هـ) برداشت واقع بینانه از جهان و عبرت گرفتن از رخدادهای تاریخی؛

و) تقویت خودپنداری و اعتماد به نفس.(۱)

۴. اصول کلی مهارت های زندگی

اشاره

۴. اصول کلی مهارت های زندگی

پیش از بحث درباره هر یک از مهارت های زندگی به صورت خاص، توجه به یک سری اصول کلی که در تمام این مهارت ها و تمرین ها مؤثر هستند، ضروری است.

الف) اعتدال

الف) اعتدال

بیشتر کارهای انسان بر پایه اعتدال استوار است و افراط و تفریط، آنها را از وضعیت مناسب خارج می کند. خداوند، امت اسلامی را امتی متعادل و میانه معرفی می کند و می‌فرماید:

وَ کَذلِکَ جَعَلْناکُمْ أُمَّهً وَسَطاً لِتَکُونُوا شُهَداءَ عَلَی النّاسِ وَ یَکُونَ الرَّسُولُ عَلَیْکُمْ شَهِیداً. (بقره: ۱۴۳)

و چنین شما را امتی میانه ساختیم تا بر مردمان گواه باشید و پیامبر بر شما گواه باشد.

۱- نک: سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص۴۳.

امت میانه، در هیچ امر نظری یا عملی، افراط و تفریط نمی کند و همه برنامه هایش در حد اعتدال است.

در قرآن کریم، آیات متعددی درباره اعتدال دیده می شود؛ از جمله در پندهای جناب لقمان حکیم به فرزندش می خوانیم : «وَ اقْصِدْ فِی مَشْیِکَ؛ در رفتار میانه رو باش». (لقمان: ۱۹)

به فرموده حضرت علی(ع)، افراط و تفریط، ویژگی جاهلان است : «لاـ تَرَی الْجَاهِلَ إِلاَّـ مُفْرِطاً أَوْ مُفَرِّطاً؛ نادان را نمی بینی، مگر اینکه یا افراط می کند یا تفریط».(۱)

امام باقر(ع) نیز به امام صادق(ع) فرمود :

یَا بُنَیَّ عَلَیْکَ بِالْحَسَنَهِ بَیْنَ السَّیِّئَتَیْنِ تَمْحُوهُمَا.(۲)

فرزندم! بر تو باد به (راه) نیکی که بین دو بدی (افراط و تفریط) قرار دارد؛ که بدی ها را از بین می برد.

در ادامه این روایت، امام نمونه هایی از اعتدال را برمی شمارد که در قرآن آمده است.

ب) تدریج

ب) تدریج

هیچ انسانی یک باره نمی تواند حالتی در خود پدید آورد، بلکه تمام تغییرهای جسمی و روحی باید به تدریج و پله پله، متناسب با توان فرد ایجاد شود. رشد و صعود و نیز افول و سقوط انسان، گام به گام اتفاق می افتد. خداوند در قرآن می فرماید :

یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا لا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّیْطانِ وَ مَنْ یَتَّبِعْ خُطُواتِ الشَّیْطانِ فَإِنَّهُ یَأْمُرُ بِالْفَحْشاءِ وَ الْمُنْکَرِ. (نور: ۲۱)

۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۷۰.

۲- محمد بن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۳۹۸.

ای کسانی که ایمان آورده اید، از گام های شیطان پیروی نکنید. پس هر کس که گام های شیطان را پیروی کند، به یقین، او به زشتی و ناپسندی فرمان می دهد.

«خطوه » به معنای گام است. در این آیه، شیطانی شدن و سقوط، نتیجه هم گامی با شیطان معرفی می شود و تدریجی بودن این سقوط، از واژه «گام»، کاملاً روشن است.

برای تحقق یافتن هرگونه تغییر تربیتی باید از این اصل پیروی کرد. شکوفاسازی مهارت های زندگی نیز از این قاعده جدا نیست. در واقع، هرگز نمی توان این برج بلند را یک باره برافراشت، بلکه باید آجر به آجر و مرحله به مرحله آن را بالا برد و تا پیش از اطمینان درباره استحکام و ثبات مرحله قبل، نمی توان سراغ مرحله بعدی رفت. این مراحل برای یکدیگر به منزله پایه و مبنا هستند.

در زندگی روزانه، بسیاری از مردم، موضوع‌های اساسی و اصول کلی را از یاد می برند و به امور ظاهری مشغول می شوند.

خانه از پای بست ویران است

خواجه در بند نقش ایوان است

ج) توانایی

ج) توانایی

انسان ها از نظر طبیعی، یکسان نیستند و ظرفیت و نیروی جسمی و روحی آنها با یکدیگر متفاوت است. بنابراین، نمی‌توان یک برنامه سازندگی مشخص و بدون انعطاف برای تمام انسان ها در نظر گرفت.

خداوند در قرآن نیز به تفاوت انسان ها اشاره دارد :

ما لَکُمْ لا تَرْجُونَ لِلّهِ وَقاراً(وَ قَدْ خَلَقَکُمْ أَطْواراً. (نوح: ۱۳و ۱۴)

شما را چه می شود که خدا را به بزرگی باور ندارید و حال آنکه شما را گونه گون آفریده است.

این اختلاف طبیعت ها و آفرینش هاست که انسان ها را در دیدگاه ها و واکنش ها متفاوت می سازد و این تفاوت ها یکی از نعمت های خداوند است، چنان که حضرت علی(ع) می فرماید :

لا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاوَتُوا فَإِذَا اسْتَوَوْا هَلَكُوا.(۱)

خیر مردم در تفاوت های آنهاست و اگر همه مساوی باشند، هلاک شوند.

خداوند نیز در تکلیف الهی خود به بندگان، این نکته را در نظر گرفته است : «لا يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْساً إِلاّ وُسْعَها؛ خداوند کسی را جز به قدر توانایی اش تکلیف نمی کند». (بقره: ۲۸۶)

همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سیره تبلیغی و تربیتی خویش به این نکته توجه داشت و می فرمود : «إِنَّا مَعَاشِرَ الْأَنْبِيَاءِ أُمِرْنَا أَنْ نُكَلِّمَ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ ؛ ما پیامبران مأموریم که با مردم در حد عقل و درکشان سخن بگوییم». (۲)

د) آسان گرایی

د) آسان گرایی

در برنامه های تربیتی، معمولاً کارهای آسان در نظر گرفته می شود تا متربی از سختی دل زده نگردد و فرار نکند، بلکه کارها را با میل و اشتیاق انجام دهد. خداوند نیز راه رشد انسان را برایش آسان ساخته است، چنان که خود می فرماید:

يُرِيدُ اللّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ. (بقره: ۱۸۵)

خداوند برای شما آسانی می خواهد و برای شما سختی نمی خواهد.

وَ ما جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ. (حج: ۷۸)

و در دین برای شما سختی قرار نداده است.

۱- محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۳۸۴.

۲- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۲۳، ح ۱۵.

با وجود این آسانی، باز انسان از پیمودن این راه طفره می رود. ازاین رو، خداوند از او چنین گلایه می کند :

قُتِلَ الْأِنْسانُ ما أَکْفَرَهُ مِنْ أَیِّ شَیْءٍ خَلَقَهُ مِنْ نُطْفَهٍ خَلَقَهُ فَقَدَّرَهُ ثُمَّ السَّبِیلَ یَسَّرَهُ. (عبس: ۱۷_۲۰)

کشته باد انسان، چه ناسپاس است! او را از چه چیزی آفریده است ؟ از نطفه خلقش کرد و اندازه مقرر آن را قرار داد. سپس راه را بر او آسان گردانید.

دین اسلام و نظام تربیتی آن هرگز بر پایه تکالیف سخت بنا نشده است. پیام آور این دین رحمت، به فردی که گوشه گیری را برگزیده بود و تکالیف سنگین را بر خود هموار می ساخت، فرمود :

لَمْ یُرْسِلْنِی اللَّهُ تَعَالَی بِالرَّهْبَانِیَّهِ وَ لَکِنْ بَعَثَنِی بِالْحَنِیفِیَّهِ السَّهْلَهِ السَّمْحَه.(۱)

خداوند مرا بر رهبانیت نفرستاده است، بلکه مرا به شریعت و دین آسان و ملایم مبعوث ساخته است.

همچنین خطاب به کسانی که تکالیف سختِ خودْساخته و ریاضت های باطل را بر خود هموار می‌سازند، می فرماید : «یَا أَیُّهَا النّاسُ إِنَّ دِینَ اللّهِ ِیَسِرٌ؛ ای مردم، همانا دین خداوند آسان است».(۲)

پیامبر بزرگوار اسلام در رفتار شخصی خود نیز مظهر چنین اندیشه ای بود، تا جایی که خداوند درباره عملکرد ایشان می‌فرماید :

فَبِما رَحْمَهٍ مِنَ اللّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ کُنْتَ فَظًّا غَلِیظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِکَ. (آل عمران: ۱۵۹)

به برکت رحمت الهی با آنان نرم خو شدی و اگر تندخو و سخت دل بودی، همانا از پیرامون تو پراکنده می شدند.

۱- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۴۹۴، ح۱.

۲- محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۲، ص ۹۵۱.

ه_) معرفی الگو

ه_) معرفی الگو

انسان در پـذیرش هر مطلب و آموزه‌ای، الگوطلب و الگوپذیر است. یکی از بهترین و کوتاه ترین راه های تربیت، معرفی نمونه عملی است. انسان تلاش می کنـد خود را هماننـد الگو بسازد و گام در جای گام او بنهـد. نمونه و الگوی معرفی شـده، هر چه کامل تر و مناسب تر باشد، نتیجه بهتری به دست خواهد آمد.

خداوند در قرآن کریم، پیامبر گران قدر اسلام را الگوی نیکو معرفی می کند و می‌فرماید: «وَلَکُمْ فِی رَسُولِ اللّهِ أُسْوَهٌ حَسَنَهٌ؛ و رسول خدا برای شما، اسوه ای نیکو است». (احزاب:۲۱)

انسـان از آغاز تولـد، ابتـدایی ترین آموزه ها را به کمک الگو فرا می گیرد و این الگوپـذیری با شـدت و ضـعف هایی در تمام دوره‌های زندگی وی ادامه می‌یابد. الگوی صالح، انسان را به صلاح می رساند و الگوی فاسد به فساد.

از آنجـا که انسـان در زنـدگی، بیشتر بـا امور محسوس سـر و کـار دارد و از روش هـای عینی بیشترین اثر را می پـذیرد، روش الگویی بر جان وی می نشـیند و در دلش رسوخ می کنـد. ازاین رو، مهم ترین مفاهیم و انـدیشه ها را آنگاه که در قالب نمونه های عینی و مشهود عرضه شوند، کاملاً درک می کند و احتمال پذیرش آنها بالا می رود.

و) تقویت اعتماد به نفس

و) تقویت اعتماد به نفس

بنـا بر تعریف کارشـناسان، اعتمـاد به نفس، اعتمـاد به خود است. افرادی که نسـبت به خویش دیـد مثبتی دارنـد، موفقیت های زیادی در زندگی به دست می آورند.

خانواده، مهم‌ترین عامل ایجاد اعتماد به نفس در کودکان است. تشویق نکردن، بزرگ نمایی ضـعف‌ها و کمبودها، شمارش و یادآوری شکست های

کودک، مسئولیت ندادن به وی، ناتوان خواندن کودک در انجام دادن کارها و تحقیر کردن او، تهدیدی جدّی برای اعتماد به نفس کودکان است.

زیاده‌روی در تشویق، به ویژه تشویقی که رنگ رشوه به خود بگیرد، نه تنها سودی ندارد، بلکه آثار منفی آن موجب ناامیدی و دلسردی کودکان می شود. روح کودک، تشنه قدردانی، تحسین و تشویق است. والدین باید توجه کودکان را به جنبه‌های مثبت رفتاری و شخصیتی‌شان، جلب و توانایی های آنان را در انجام دادن کارها بیان کنند. ضعف‌ها را نیز با بزرگ جلوه دادن دیگر قوت‌هایشان برطرف سازند.

همچنین پدر و مادر باید از تحقیر و سرزنش کودک برای گرفتن نمره بد یا کمتر از بیست بپرهیزند؛ برای جبران ضعف هایش به او فرصت دهند و در این زمینه یاری‌اش کنند. از او به عنوان عضوی مؤثر در خانواده بهره گیرند و وی را در امور خانه سهیم سازند تا احساس ارزشمند بودن را به او انتقال دهند. در وظیفه ای هم که به کودک سپرده می شود، باید دقت داشت و روند پیشرفتش را در انجام دادن آن وظیفه پیگیر بود.

در این زمینه از تشویق هم باید بهره گرفت؛ زیرا یکی از عوامل مثبت، در دادن اعتماد به نفس به فرزندان، تشویق های به موقع در زمان کودکی است. برای ایجاد اعتماد به نفس در کودکان، باید به آنان فرصت داد تا عواطفشان را نشان دهند. کودکی که اجازه می یابد احساسات، عواطف و نظر خود را به راحتی بیان کند، در دوره نوجوانی سازگاری مناسب تری از خود نشان می دهد.

والدین باید توجه داشته باشند که هیچ عاملی، اعم از زیبایی یا زشتی، بلندی یا کوتاهی قد، تیزهوشی یا کم هوشی، تهدیدی برای اعتمادبه نفس کودک نباشد؛ زیرا وقتی از زیبایی یا قامت بلند و تیزهوشی، ستایش و به آن

اهمیت داده می شود، کودکی که این ویژگی ها را ندارد، احساس حقارت می کند و دچار کمبودهای عاطفی می شود.

نکته بسیار مهم دیگر، آموزش اعتماد به نفس است که کودک آن را از رابطه والدین با یکدیگر می‌آموزد. تشکر والدین از یکدیگر و انتقاد نکردن از هم در حضور کودکان، احترام متقابل و ارزش قائل شدن برای کارهای همدیگر، معرفی قابلیت های مثبت اجتماعی یکدیگر به فرزندان و تشویق و تحسین در انجام دادن کارها، ضمن افزایش انگیزه و امید به زندگی در بافت خانوادگی، در کودکان تأثیر مثبتی دارد؛ زیرا یکی دیگر از عوامل بسیار مهم ایجاد اعتماد به نفس در کودکان، داشتن خانواده ای باتفاهم و یکدل است. در این گونه خانواده ها، والدین به هم اعتماد دارند، از یکدیگر به نیکی یاد می کنند و در مقابل فرزندان، همواره یکدیگر را با واژه های محبت آمیز تحسین و تشویق می کنند.

ز) تقویت عزت نفس

اشاره

ز) تقویت عزت نفس

در متون فارسی، گاهی از عزت نفس به بزرگواری تعبیر می شود. بزرگ بودن در نگاه دیگران، نقطه مقابل حقارت است. در روابط اجتماعی، هیچ انسانی نمی پسندد که در نگاه دیگران حقیر به نظر آید یا در حضور کسی تحقیر شود. بنابراین، عزیز بودن یکی از خواسته های همه انسان هاست. حال چگونه می توان به این خواسته رسید؟

یک _ اطاعت از خداوند

بندگی و اطاعت از خداوند، دروازه ورود به دایره قرب الهی است که تمام عزت از آن اوست. «فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلّهِ جَمِيعاً؛ البته تمام عزت از آنِ خداوند است». (نساء: ۱۳۹)

بنـابراین، هر کس خواهـان عزت حقیقی است، بایـد آن را در اطـاعت از خداونـد بجویـد. پیامبر اکرم صـلی الله علیه و آله می فرماید :

إِنَّ رَبَّكُمْ يَقُولُ كُلَّ يَوْمٍ: أَنَا الْعَزِيزُ فَمَنْ أَرَادَ عِزَّ الدَّارَيْنِ فَلْيُطِعِ الْعَزِيزَ.(۱)

خدایتان هر روز می گوید : من عزیز هستم و هر کس عزت در هر دو جهان را می خواهد، باید عزیز را اطاعت کند.

اطاعت از خداوند، بنده کوچک و ناچیز را اوج می دهد و سرافراز می سازد، چنان که حضرت علی(ع) می فرماید : «مَنْ أَطَاعَ اللّه ـ عَزَّ وَ قَوی؛ هر که خدا را اطاعت کند، عزیز و نیرومند شود».(۲)

دو_ تقوای الهی

تقوای الهی، سپری است که انسان را در برابر انواع خطرها پناه می دهد و از آسـیب و گزند حفظ می کند. پیامبر گرامی اسلام می فرماید : «لا عِزَّ أَعَزُّ مِنَ التَّقْوَی؛ هیچ عزتی، عزت دهنده تر از تقوا نیست».(۳)

هر قـدر که تقوا، عزت‌دهنـده است، گناه، خوارکننده و گمراه کننده است. به گفته امیرمؤمنان، علی(ع): «أَلتَّقْوی تُعِزُّ وَ الْفُجُورُ يُذِلُّ؛ تقوا عزت می بخشد و تبه کاری ذلت می دهد».(۴)

بنابراین، میان تقوا و عزت و گناه و ذلت، رابطه مستقیم وجود دارد.

سه _ گسستن از غیر خدا

بـا تـوجه به عامـل اول، کاملاًـ روشن است که وابسـتگی به غیر خـدا و تسـلیم بـودن و عرض نیـاز و توقـع به غیر او، به خواری می‌انجامد و انسان را بی‌عزت

۱- بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۲۰.

۲- غررالحکم و دررالکلم، ح ۳۵۰۰.

۳- نهج البلاغه، کلمات قصار، ص ۳۷۱.

۴- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۱۰۶۰۶.

می کنـد. بنـابراین، در مســیر عزت جـویی، بایـد تنهـا بـه خـدا و کسـانی روی آورد کـه او معرفی کرده اسـت و از دیگران و توانایی‌های آنها چشم برداشت. لقمان حکیم به فرزندش می فرماید :

یَا بُنَی... فَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَجْمَعَ عِزَّ الدُّنْیَا فَاقْطَعْ طَمَعَکَ عَمَّا فِی أَیْدِی النَّاسِ فَإِنَّمَا بَلَغَ الْأَنْبِیَاءُ وَ الصِّدِّیقُونَ مَا بَلَغُوا بِقَطْعِ طَمَعِهِمْ.(۱)

پسرکم... اگر می خـواهی عزت دنیـا را جمع کنی، طمعت را از آنچه در دست مردم است، قطع کن. همانـا پیـامبران و راسـت کرداران به هر جایگاه [و مقامی] که رسیده اند، با قطع طمعشان رسیده اند.

امام باقر(ع) نیز می فرماید : «أُطْلُبْ بَقَاءَ الْعِزِّ بِإِمَاتَهِ الطَّمَع؛ ماندگاری عزت را با کشتن طمع بجوی».(۲)

اولیـای الهی و پیشوایـان معصوم(ع) که نمونه‌هـای کامـل بنـدگی خداونـد هسـتند، در دعاهایشان چنین خواسـته ای مطرح می کننـد، چنـان که امیرمؤمنـان، علی(ع) در مناجات شـعبانیه می فرمایـد : «إِلَهِی هَبْ لِی کَمَالَ الِانْقِطَاعِ إِلَیْکَ؛ خـدای من! به من [توفیق] بریدن کامل (از دیگران) به سوی خودت را عطا کن».(۳)

چهار_ چیرگی بر هوای نفس

همچنان که توجه به غیر خداونـد، نابودکننـده عزت است، توجه به خود نیز چنین است. بنابراین، در مسـیر گسسـتن از غیر خدا بایـد از بنـد خود نیز رهـا گشت و خودخواهی را نابود کرد و بر هوای نفس چیره شـد، چنان‌که حضـرت علی(ع) می فرمایـد : «مَنْ یَغْلِبُ هَوَاهُ یُعِزُّ؛ هر کس بر هوای نفسش چیره شود، عزت می یابد». (۴)

۱- مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۶۹.
۲- حسن بن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۸۶.
۳- سید بن طاووس، الاقبال، ص ۶۸۷.
۴- غرر الحکم و دررالکلم، ح۴۸۹.

ص:۲۹

ح) توجه به عوامل اثرگذار

اشاره

ح) توجه به عوامل اثرگذار

در تنظیم برنـامه تربیتی برای دست یـابی به هـدف و مهارتی خاص، بایـد به تمام عوامل اثرگـذار بر آن توجه کرد؛ عواملی که اثرگذارند، ولی معمولاً از آنها غفلت می‌شود. برخی از این عوامل عبارتند از :

یک ـ وراثت

دربـاره اینکه یک ویژگی چگونه جنبه وراثتی می‌یابـد، بحث های مختلفی مطرح می شود، ولی مسلّم است که برخی ویژگی هـای ظـاهری و نیز ویژگی هـای روانی و رفتـاری، از یـک شـخص به نسـل او نیز منتقل می شود. این ویژگی ها هرچنـد نقش اصلی را ندارند، گاه بسترساز حرکت مثبت یا منفی در شخص هستند.

در روایت‌های فراوانی که درباره انتخاب همسر وجود دارد، بیشتر به فرزندی که ثمره این ازدواج خواهد بود، توجه شده است و توصـیه می شود افراد در پی بسترهایی پاک باشـند و از خاندان‌های پاک‌دامن، همسـر برگزینند؛ یعنی پاک‌دامنی یا بدطینتی به فرزند نیز منتقل می شود.

وراثت گرچه آثار مهمی دارد، در مسیر رشد و تکامل انسان نقش اصلی را ایفا نمی‌کند و می توان آثار آن را از بین برد.

دو_ محیط

اشاره

منظور از محیط، تمام عوامل خارجی است که انسان را دربرگرفته‌انـد و از زمان نطفگی تا مرگش، مسـتقیم یا غیرمسـتقیم، پیام هـایی را بـه وی مخـابره می کننـد. بنـابراین، دامنه عوامـل محیطی بسـیار گسـترده است و هرچه انسـان بیشـتر رشـد می کنـد و ارتبـاط‌هایش توسـعه می یابـد، دامنه این عوامل نیز گسترده‌تر می شود. مهم‌ترین محیط هایی که می تواننـد در انسان اثرگـذار باشند، عبارتند از :

اول ـ محیط خانه و خانواده

خانه و خانواده، نخستین محیطی است که با فضا و روابط خود بر انسان تأثیر

می گـذارد. همه عوامـل این محیـط، به ویژه عوامل انسانی آن بسـیار اثرگذارنـد. انسان، نخستین درس های محبت و دوستی و بغض و دشمنی را در محیط خانه می آموزد و باورهای فرد در خانواده جوانه می زند.

دوم ـ محیط دوستان

انسان بر اساس فطرت اجتماعی خود، به رفاقت و دوستی میل دارد. دوسـتان چون با یکـدیگر انس می گیرند، متناسب با میزان رفاقت و دوستی‌شان، بر هم اثر می‌گذارنـد و گاه یکـدیگر را از اوج به پستی می کشاننـد یا از پستی به اوج می رسانند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید : «أَلْمَرْءُ عَلَی دِینِ خَلِیلِهِ وَ قَرِینِهِ؛ انسان بر دین دوست و هم نشین خود است».(۱)

اثرگذاری دوسـتان بر یکدیگر تا جایی است که در روایت‌ها، دوست و هم نشـین از عوامل سعادت و شقاوت بشر معرفی شده است. رسول گرامی اسلام می فرماید :

مَثَلُ الْجَلِیسِ الصّالِحِ مَثَلُ الْعَطّارِ إِنْ لَمْ یُعْطِکَ مِنْ عِطْرِهِ أَصَابَکَ مِنْ رِیحِهِ وَ مَثَلُ الْجَلِیسِ السُّوءِ مَثَلُ الْقَیْنِ إِنْ لَمْ یُحْرِقْ ثَوْبَکَ أَصَابَکَ مِنْ رِیحِهِ.(۲)

هم نشـین صالح مثل عطار است که اگر از عطر خود به تو ندهد، بوی خوش آن به تو می رسد و هم نشین بد مثل آهنگر است که اگر آتش آن لباست را نسوزاند، بوی بد آن به تو می رسد.

همچنین فرمود: «أَسْعَدُ النَّاسِ مَنْ خَالَطَ کِرَامَ النَّاسِ؛ خوش بخت ترین مردم کسی است که با بزرگواران هم نشینی کند».(۳)

سوم ـ محیط آموزشی

محیط آموزشی به معنای عام شامل تمام محیط هایی می شود که انسان در آنها رفت وآمـد دارد. به این معنا، حتی چند دقیقه ای که فرد برای رفتن به جایی در

۱- کافی، ج ۲، ص ۳۷۵، ح ۳.

۲- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۸۳۹.

۳- شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۴،ص ۳۹۶.

تاکسی نشسته است، محیطی آموزشی برای او به شمار می‌رود و می تواند اثرگذار باشد، ولی محیط آموزشی به معنای خاص، مهدکودک ها، مدارس، آموزشگاه ها و دانشگاه ها هستند. تأثیر این محیط ها بر انسان، انکارناپذیر است. خداوند در قرآن کریم می فرماید : «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسانُ إِلى طَعامِهِ؛ انسان باید به خوراک خود توجه کند».(عبس:۲۴)

پیشوایان معصوم(ع) درباره این آیه فرموده اند که منظور، خوراک روح انسان و دانش هایی است که وی دریافت می کند؛ یعنی باید توجه داشته باشد چه مطالبی را از چه کسانی می آموزد. بنابراین، معلمان این محیط ها، متن‌های آموزشی و فضای حاکم، بسیار مؤثر و مهم هستند.

چهارم _ محیط اجتماع

تمام مناسبت‌های اقتصادی، سیاسی، شغلی، عاطفی، روحی و فرهنگی افراد که در قالب روابط اجتماعی رخ می‌دهند، جنبه آموزشی و تربیتی هم دارند. در واقع، انسان افزون بر آموزشگاه های ظاهری و رسمی، در طول عمرش، بارها با مدرسه‌هایی روبه‌رو می‌شود که مدرسه رسمی خوانده نمی شوند، ولی حجم آموزه هایی که فرد از این مدرسه‌ها فرا می گیرد، شاید بیشتر از مدرسه‌های رسمی باشد. به این مدرسه‌ها، «مدرسه‌های نامرئی» گفته می شود.

محیط اجتماع برای انسان، مجموعه ای از این مدرسه‌های نامرئی با آموزگاران فراوان است. از این رو، برای تربیت بهینه افراد باید اجتماع اصلاح شود. البته اجتماع، مجموعه افراد است و شاید برخی گمان کنند که تا افراد اصلاح نشوند، اجتماع اصلاح نمی شود، ولی از آنجا که هر دو آنها تعامل دوسویه دارند، باید به رشد هم‌زمان هر دو توجه شود.

سه _ عوامل ماورای طبیعت

سال‌ها پیش اگر کسی می گفت : «در اطراف ما صداهایی وجود دارد که نمی شنویم و تصاویری وجود دارد که نمی بینیم»، شاید بسیاری از مردم

نمی پذیرفتند، ولی امروزه همگان این سخن را قبول کرده اند و می دانند که حواس ظاهری ما توان درک تمام عوامل فیزیکی پیرامون خود را ندارد، تا چه رسد به درک امور متافیزیکی. در اطراف ما برخی واکنش های متافیزیکی جریان دارند که حواس ما قادر به درک آنها نیست.

اگر در مکانی، مدت‌ها قبل گناهی انجام شده باشد، تعفن آن را حس نمی کنیم. همچنین بوی خوشی را که به دلیل عبادتی در فضا می پیچد، استشمام نمی کنیم. چنین اموری گرچه حس کردنی نیستند، در زندگی روزانه ما بسیار اثرگذار هستند. دعاها و نفرین ها، صدقه‌ها و نیکی ها، ستم ها و حق کُشی ها نیز چنین هستند و از آثار آنها در مسیر تربیتی افراد و در برنامه ریزی مهارتی نباید غفلت کرد.

ط) انسان آرمانی

ط) انسان آرمانی

انسانی که تمام ظرفیت های وجودی او نمود یافته باشد، کیست؟ انسانی که از افراط ها و تفریط ها، و ضعف ها و نقص ها به دور است، چه ویژگی هایی دارد؟ کسی که تمام مهارت های زندگی را دارد، چگونه فردی است؟

نمونه عینی چنین انسانی را جز در امامان معصوم(ع) در کمتر کسی می توان یافت، ولی در میان آیات و روایات، توصیف‌های فراوانی از چنین انسانی شده است. یکی از منابع کامل این توصیف‌ها، دعای گران قدر مکارم الاخلاق است. در این دعا، امام سجّاد(ع) به همگان می آموزد که این انسان آرمانی چگونه است و چه خصلت هایی دارد سپس برای تحقق این ویژگی‌ها از خداوند مدد می جوید و دعا می کند. نگاهی گذرا به این دعا و برشمردن برخی از این اوصاف، هدف انسان را در زندگی و مسیر تکامل و کسب مهارت های زندگی، بهتر مشخص می سازد :

یک _ «وَ انْتَهِ بِنِیَّتِی إِلَی أَحْسَنِ النِّیَّاتِ؛ نیتم را به نیکوترین نیت ها برسان».

نیت به عنوان پیش درآمد هر کاری، در کیفیت کار نقش مهمی دارد. نیت نیک و بالاتر از آن، نیکوترین نیت، به نیکی رفتار شخص می‌انجامد. پس انسان آرمانی، بهترین نیت ها را دارد.

دو_ «وَ صَحِّحْ بِمَا عِنْدَکَ یَقِینِی؛ یقینم را به آنچه نزد توست، استوار گردان».

استواری یقین یعنی نداشتن هیچ گونه شک و تردید. پس انسان آرمانی، از هرگونه شک و تردیدی به دور است.

سه _ «وَ أَغْنِنِی وَ أَوْسِعْ عَلَی فِی رِزْقِکَ؛ بی نیازم کن و روزی‌ات را بر من توسعه ده».

انسان آرمانی، از غیر خدا، بی نیاز است و به سوی خداوند توجه کامل دارد.

چهار_ «وَ لاتَفْتِنِّی بِالنَّظَرِ؛ به نگاه، گرفتارم مکن».

به دست دیگران یا زینت های دنیا چشم ندارد.

پنج _ «وَ أَعِزَّنِی؛ عزیزم گردان».

انسان آرمانی، عزیز است؛ زیرا تمام عزت از آن خداوند است و چنین انسانی نیز در راه اوست.

شش _ «وَ لاتَبْتَلِیَنِّی بِالْکِبْرِ؛ به کبر دچارم مکن».

انسان آرمانی، متکبر نیست.

هفت _ «وَ عَبِّدْنِی لَکَ وَ لا تُفْسِدْ عِبَادَتِی بِالْعُجْبِ؛ مرا برای بندگی خود رام ساز و عبادتم را با عُجب، تباه مگردان».

از عُجب به دور است.

هشت _ «وَ أَجْرِ لِلنَّاسِ عَلَی یَدِیَ الْخَیْرَ؛ به دست من، برای مردم خیر جاری گردان».

او خیررسان به مردم است.

نه _ «وَ لا تَمْحَقْهُ بِالْمَنِّ؛ آن را به منّت نهادن باطل مکن».

خوبی هایش به دیگران را به منّت آلوده نمی کند.

ده _ «وَ اعْصِمْنِی مِنَ الْفَخْرِ؛ مرا از فخر فروشی حفظ کن».

او هرگز به خود نمی نازد و فخرفروشی نمی کند.

یازده ـ وَ لا تَرْفَعْنِی فِی النَّاسِ دَرَجَهً إِلَّا حَطَطْتَنِی عِنْدَ نَفْسِی مِثْلَهَا وَ لا تُحْدِثْ لِی عِزّاً ظَاهِراً إِلاَّ أَحْدَثْتَ لِی ذِلَّهً بَاطِنَهً عِنْدَ نَفْسِی بِقَدَرِهَا.

مرا در چشم مردم، درجه ای بلند مگردان، مگر آنکه به همان مقدار در چشم خودم پست کرده باشی و برایم عزت آشکاری ایجاد مکن، مگر آنکه به همان میزان در چشم خودم ذلت پنهان ایجاد کرده باشی.

او در چشم مردم، عزیز و در چشم خود، ذلیل است.

دوازده ـ «وَ مَتِّعْنِی بِهُدًی صَالِحٍ؛ مرا به راه راست هدایت فرما».

او هدایت‌یافته است.

سیزده ـ «وَ نِیَّهِ رُشْدٍ لاَ أَشُکُّ فِیهَا؛ نیت درستی ده که در آن شک نکنم».

او نیتی اصلاح شده و شک‌ناپذیر دارد.

چهارده ـ «اللَّهُمَّ لَا تَدَعْ خَصْلَهً تُعَابُ مِنِّی إِلَّا أَصْلَحْتَهَا؛ خداوندا! در من خصلتی قرار نده که زشت و معیوب باشد، مگر اینکه آن را اصلاح کرده باشی».

صفات زشت و معیوب ندارد.

پانزده ـ «وَ لا عَائِبَهً أُوَنَّبُ بِهَا إِلاَّ حَسَّنْتَهَا؛ در من خصلتی قرار نده که سبب سرزنش باشد، مگر آنکه آن را نیکو گردانی».

صفتی ندارد که برای آن سرزنش شود.

شانزده ـ «وَ لا أُکْرُومَهً فِی نَاقِصَهً إِلاَّ أَتْمَمْتَهَا؛ در من خوی پسندیده ناقص قرار نده، مگر آنکه آن را کامل گردانی».

صفات پسندیده او ناقص و ناتمام نیستند.

هفده ـ «سَدِّدْنِی لِأَنْ أُعَارِضَ مَنْ غَشَّنِی بِالنُّصْحِ؛ مرا توفیق ده تا با کسی که با من ناراستی کرده است، به درستی رفتار کنم».

بدی را با بدی پاسخ نمی دهد.

هجده ـ «أَجْزِیَ مَنْ هَجَرَنِی بِالْبِرِّ؛ [به من توفیق بده] کسی را که از من دوری گزیده

است، به نیکویی پاداش دهم».

انسان آرمانی به کسانی هم که از او بریده اند، لطف دارد.

نوزده ـ «أُخَالِفَ مَنِ اغْتَابَنِی إِلَی حُسْنِ الذِّکْرِ؛ [به من توفیق بده] از کسی که غیبت مرا کرده است، به نیکی یاد کنم».

از غیبت کنندگانش به نیکی یاد می کند.

بیست ـ «وَ أَنْ أَشْکُرَ الْحَسَنَهَ وَ أُغْضِی عَنِ السَّیِّئَهِ؛ [به من توفیق بده] از نیکی تشکر کنم و از بدی درگذرم».

نیکی دیگران را فراموش نمی کند و بدی آنها را می بخشد.

بیست و یک ـ «وَ أَلْبِسْنِی زِینَهَ الْمُتَّقِینَ فِی بَسْطِ الْعَدْلِ؛ زینت پرهیزکاران را بر من بپوشان، در گسترش عدل».

عدل گستر است.

بیست و دوـ «وَ کَظْمِ الغَیْظِ؛ و در فرونشاندن خشم».

خشم خود را فرومی برد.

بیست و سه ـ «وَ إِطْفَاءِ النَّائِرَهِ؛ و خاموش کردن آتش دشمنی».

دشمنی ها را می زداید.

بیست و چهارـ «وَ إِصْلَاحِ ذَاتِ الْبَیْنِ؛ و آشتی دادن مردم».

صلح طلب است.

بیست و پنج ـ «وَ إِفْشَاءِ الْعَارِفَهِ؛ و آشکار کردن نیکی ها».

گسترش دهنده نیکی هاست.

بیست و شش ـ «وَ سَتْرِ الْعَائِبَهِ؛ و پنهان کردن عیب ها».

محدودکننده و پوشاننده زشتی هاست.

بیست و هفت ـ «وَ السَّبْقِ إِلَی الْفَضِیلَهِ؛ پیشی گرفتن به سوی فضایل».

در نیکی ها پیش گام است.

بیست و هشت _ «وَ تَرْکِ التَّعْیِیرِ؛ و ترک سرزنش».

دیگران را پیوسته سرزنش نمی کند.

بیست و نه _ «وَ الْقَوْلِ بِالْحَقِّ وَ إِنْ عَزَّ؛ و [گفتن] سخن حق هرچند سخت باشد».

سخن حق می گوید، هرچند گفتن آن سخت و سنگین باشد.

سی _ «وَ اسْتِقْلالِ الْخَیْرِ وَ إِنْ کَثُرَ مِنْ قَوْلِی وَ فِعْلِی؛ و کم شمردن خیر، هرچند در سخن و عملم بسیار باشد».

خوبی های بسیار خود در گفتار و کردار را اندک می شمارد.

سی و یک _ «وَ اسْتِکْثَارِ الشَّرِّ وَ إِنْ قَلَّ مِنْ قَوْلِی وَ فِعْلِی؛ و بسیار شمردن بدی در گفتار و کردار، هرچند کم باشد».

بدی های خود را بسیار می داند، هرچند اندک باشد.

سی و دو_ «وَ لا تَبْتَلِیَنِّی بِالْکَسَلِ عَنْ عِبادَتِکَ؛ مرا به سستی در عبادتت مبتلا مکن».

در عبادت خداوند سستی نمی ورزد.

سی و سه _ «وَ لا بِالتَّعَرُّضِ لِخِلَافِ مَحَبَّتِکَ؛ و مرا به خلاف دوستی خودت مبتلا مکن».

خواسته مخالف با خواست خداوند ندارد.

سی و چهار_ «وَ لا مُجَامَعَهِ مَنْ تَفَرَّقَ عَنْکَ؛ و مرا به هم نشینی با کسی که از تو جدا افتاده است، دچار نکن».

با کسانی که از خداوند دوری گزیده اند، هم نشینی نمی کند.

سی و پنج _ «وَ أَسْأَلُکَ عِنْدَ الْحَاجَهِ؛ هنگام نیاز، از تو بخواهم».

نیازش را تنها برای خدا مطرح می کند.

سی و شش _ «وَلا أُظْلَمَنَّ... وَلا أَظْلِمَنَّ...؛ نه بر من ستم شود و نه ستم کنم».

نه ستم می کند و نه ستم می پذیرد.

سی و هفت _ «اللَّهُمَّ وَ أَنْطِقْنِی بِالْهُدَی؛ خداوندا، سخنم را هدایت قرار ده».

سخنان هدایت بخش بر زبان جاری می کند.

سی و هشت ـ «وَ مَتِّعْنِی بِالِاقْتِصَادِ؛ مرا از میانه روی بهره مند گردان».

از افراط و تفریط به دور و میانه رو است.

سی و نه ـ «اللَّهُمَّ أَنْتَ عُدَّتِی إِنْ حَزِنْتُ؛ خداوندا، اگر اندوهگین گردم، سامانم تویی».

در غم و اندوه به خدا پناهنده می شود.

چهل ـ «وَ لا تَفْتِنِّی بِالسَّعَهِ؛ مرا به توانگری گمراه مساز».

اگر توانگر شود، خود را نمی بازد.

این ویژگی ها، برخی از صفات انسان آرمانی بود که از دعای بیستم صحیفه سجادیه استخراج شد. هر کدام از این صفات به تنهایی موضوع ساعت ها بحث و گفت وگوست، ولی در اینجا برای رعایت گزیده گویی، بسیار گذرا به آنها پرداخته شد. عملی شدن این صفات در افراد، افزون بر عزم و تلاش خود شخص، عنایت و لطف خداوند را نیز می طلبد. ازاین روست که در این دعا، این اوصاف از خداوند خواسته می شود. امیدواریم به لطف بی‌پایان خداوند و شفاعت امامان معصوم(ع)، توان و تلاشی داشته باشیم که به همه این اوصاف یا دست‌کم به برخی از آنها دست یابیم.

فصل دوم: خودآگاهی

اشاره

فصل دوم: خودآگاهی

نخستین قدم در مسیر تکامل، «خودشناسی» همه جانبه است. یک برنامه دقیق خودشناسی کمک می کند مهارت‌های موجود و نیز مهارت‌های مورد نیاز به خوبی شناخته شوند.

إِنْ أَحْسَنتُمْ أَحْسَنتُمْ لِأَنفُسِكُمْ وَ إِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا. (اسراء: ۷)

اگر نیکی کنید، به خود نیکی کرده اید و اگر بدی کنید، به خود بدی کرده‌اید.

اگر بدون آمادگی قبلی به شخصی بگویید: «مهارت‌های خود را بشمار»، آنچه می گوید، شاید فهرستی بسیار کوتاه و مواردی انگشت شمار باشد. به راستی، آیا این فرد مهارت‌های اندکی دارد؟ پاسخ منفی است. به یقین، او مهارت‌هایی بیش از آنچه شماره کرده است، دارد. پس چرا فهرست مهارت هایش کوتاه است؟ دلیل این است که او خودش را آن چنان که بایسته و شایسته است، نمی شناسد و به مهارت‌های واقعی خود پی نبرده است. شاید هم به دلیل ناآشنایی با کاربرد یا سودمندی برخی مهارت‌هایش، برای آنها ارزشی قائل نیست یا چون نتیجه به کارگیری آنها با مزد و تشویق همراه نبوده است، آنها را مهم نمی داند.

معمولاً انسان‌ها پیشرفت ها و مهارت‌های خود را دست کم می گیرند و این کار را نوعی فروتنی می‌پندارند. انسان، موجودی کنجکاو و جست‌وجوگر است.

عرصه‌هایی که انسان را به جست وجو در خود فرامی خوانند، سه حوزه هستند:

۱. جست‌وجو در حوزه طبیعت و آفرینش؛

۲. جست‌وجو در فراسوی آفرینش (مبدأجویی)؛

۳. جست‌وجو در درون خویشتن.

موفقیت در حوزه سوم و خودکاوی و خودشناسی دقیق، به کسب مهارت های زندگی می‌انجامد.

بـدون در نظر گرفتن پیچیـدگی یـا طولانی بودن زنـدگی، عظمت آن در یک لحظه است و آن، لحظه ای است که انسان یک بار و برای همیشه می فهمد که کیست!

همه مکتب‌هـا و روش هـای مشاوره ای و روان درمانی در روان شناسـی و حتی پیش از آنها، مکتب‌های الهی، به ویژه اسـلام، افراد را به تدبّر در خویشتن و خودشناسی فراخوانده اند.

پیامبر اکرم صـلی الله علیه و آله می فرماید: «خودشـناس ترینِ شـما، خداشـناس ترینِ شماست.» و علی(ع) می فرماید: «هرکس خودش را بشناسد، به یقین خدایش را شناخته است». (۱)

انسان هرچه بیشتر خود را می‌شناسد و به درک دقیق تری از ویژگی های خود می‌رسد، بر استقلال و اعتماد به نفسش افزوده و زمینه های جلب نظر دیگران نیز در او تقویت می شود. بنابراین، خودآگاهی، مقدمه برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است؛ زیرا انسان ها با وجود تفاوت‌های فردی فراوان، ویژگی های مشابه زیادی با هم دارنـد. برای مثال، همه آنها نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویشتن هستند و نابودی عزت نفس، احساس شدید

۱- شیخ حر عاملی، الجواهر السنیه فی احادیث القدسیه، ص ۱۱۶.

حقارت و در نتیجه، اضطراب را به همراه دارد. هرگاه شخص چنین فرآیندی را در درون خویش شناخته باشد، آثار آن را در دیگران نیز درک خواهد کرد.

همچنین ممکن است آگاه نبودن از ویژگی‌ها و استعدادهای خود، سرچشمه تعارض های فراوان و زمینه‌ساز شکست های بزرگ در زندگی باشد. بنابراین، ضروری است هرکس ویژگی‌های اصلی شخصیت (افکار، باورها، ارزش ها، هیجان‌ها، گرایش‌ها و آرمان های) خود و نیز قوّت ها و ضعف‌ها و مهارت هایش را کشف و برای مدیریت آنها کوشش کند.

خودآگاهی، در تصمیم گیری های مهم و سرنوشت ساز زندگی همانند تحصیل، ازدواج و انتخاب شغل نیز نقشی بسیار حیاتی دارد و تأثیر آن در سازمان‌دهی مهارت‌ها، مدیریت هیجان‌ها و نیز روش های مقابله با نگرانی بسیار چشم گیر است.

به طور کلی، خودآگاهی، یعنی بررسی واقع گرایانه شخص درباره باورها، ارزش ها، احساسات، آرمان ها و توانایی های بالقوه و بالفعل و حتی ظاهر فیزیکی‌اش و استفاده از آنها در تصمیم گیری ها، به گونه ای که به نفع فرد و روابطش با دیگران باشد. در واقع، خودآگاهی، مهارتی است که به حس پرورش یافته ای از عزت نفس خواهد انجامید. اصولاً آگاهی از خود، روندی ادامه‌دار و استنتاجی است که در این روند درمی‌یابیم «چه کسی هستیم».

۱. خود چیست؟

اشاره

۱. خود چیست؟

ما که هستیم؟ شبیه چه هستیم؟ هدف‌هایمان چیست؟ دیگران درباره ما چگونه می اندیشند؟ اینها نمونه پرسش‌هایی هستند که به «خود» ما اشاره می کنند. خودِ ما جنبه های مختلفی دارد، مانند: بدن یا جسم ما، احساسات ما، افکار ما،

باورهای ما، برداشت‌های ما از خودمان و عملکردهای ما که بهتر است برای کشف و شناخت آنها گام برداریم. پس می توانیم از زاویه‌های مختلفی به خویش بنگریم و خودشناسی خود را در حوزه های گوناگون دسته بندی کنیم:

الف) خودِ فیزیکی

نخستین بخش از خود که آسان تر می‌توان آن را شناخت، خود فیزیکی است. خودشناسی فیزیکی، به احساس و تصور خوب یا بدی گفته می شود که نسبت به بدن خود داریم. به یاد داشته باشیم که بخشی از ارتباط ما با دیگران، از این طریق صورت می گیرد و آنها در نخستین برخورد و پیش از هرآشنایی، چهره ما را می بینند و اگر ظاهربین باشند، بر اساس چهره درباره ما قضاوت خواهند کرد.

در مرحله بعد، حرکت‌هایی که اندام ظاهری انجام می دهند، مهم است. کانال ارتباطی که به آن «زبان بدن» یا «ارتباط غیر کلامی» می گویند، دارای عناصر مهمی است، مثل تماس چشمی، فاصله با دیگران، حرکت دست و پا، حالت های صورت و تغییر رنگ چهره. گفتنی است همه ما تا حدودی ناخودآگاه، با این عناصر، پیام های مختلف کنترل نشده ای به دیگران ارسال می کنیم. بخش مهمی از خودشناسی فیزیکی این است که درباره پیام‌هایی که از این طریق به دیگران می‌دهیم، باخبر شویم و بتوانیم آنها را کنترل کنیم تا پیامی فرستاده شود که واقعاً منظورمان بوده و در مسیر هدف‌های ما قرار داشته است.

ب) خودِ واقعی

خود واقعی، درونی ترین بخش وجود ماست؛ خودِ ما. ناخودآگاه این بخش را تا حدودی می شناسیم، ولی از اطرافیان ما، افراد اندکی از این بخش از وجود ما

آگاهند. ما بیشتر اوقات، برای پنهان نگاه داشتن این بخش از وجود خود بسیار می کوشیم و گاه نگران این هستیم که اگر دیگران، خود واقعی ما را بشناسند، علاقه شان را به ما از دست بدهند و برخوردشان با ما تغییر کند. کارل راجرز می گوید: «آنچه را من از دیگران پنهان می کنم، بیشتر، همان چیزی است که آنان از من پنهان می کنند».(۱)

برخی معتقدند خود واقعی وجود ندارد و انسان بر اساس شرایطی که در آن قرار می گیرد، نقش های گوناگونی را ایفا می کند. بر این اساس، خود، از نقش های گوناگونی تشکیل شده است که بازیگرش ما هستیم. برای مثال، هنگام سخنرانی، نقش استاد را بازی می کنیم. در خانه، نقش همسر یا پدر و یا مادر و گاهی هم نقش یک هیولا را داریم. در تمام این نقش‌ها یک چیز مشترک است و اوست که این نقش‌ها را کنترل و هدایت می کند. منظور از خودِ واقعی، همین بخش است. پس با این نگرش نیز می توان به خود واقعی دست یافت.

ج) خودِ آرمانی

از نخستین جرقه های خودکاوی در دوران نوجوانی، تصاویر آرمانی متعدد و گاه مبهمی از خود می‌آفرینیم و با مقایسه خود با دیگران یا مطالعه در زمینه های مختلف اعتقادی و اجتماعی، به این می‌اندیشیم که چگونه به نظر می رسیم یا بهتر است چگونه به نظر برسیم. گاه در این مقایسه ها به این نتیجه می‌رسیم که زندگی برخی مردم چقدر ایدئال و خوب است و آرزو می‌کنیم ما هم مثل آنان بشویم. در چنین افکار و آرزوهایی، خود آرمانی تشکیل می شود.

۱- ریتاال اتیکنسون و دیگران، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، ص ۴۶۹.

تصـویر ایـدئال ذهنی برخی افراد، آن چنـان دور از دسـترس است که هرچه تلاـش می کننـد، به آن نمی رسـند. در نـتیجه این ناکـامی، احتمـال ناامیـدی و افسـردگی بسیار زیـاد است. اگر خودِ آرمـانی افراد، واقع بینـانه شـکل بگیرد، زمینه سـاز رشـد و پیشرفت خواهد شد و اگر غیرواقعی و دست نایافتنی باشد، به ناامیدی، افسردگی و پوچی می‌انجامد.

د) خودِ اجتماعی

تصور می کنید دیگران درباره شـما چه نظری دارند؟ ما در میان جمع و گروه های مختلف چگونه رفتار می کنیم؟ اطرافیان ما در محیـط هـای مختلف، چه کنش‌هـا و واکنش هـایی از مـا انتظار دارنـد؟ بهتر است گاهی به تفاوت رفتار خود در میان جمع دوسـتان صـمیمی یا گروه های رسـمی تر مثل همکاران در محیط کار بیندیشـیم. در هر گروه، افراد با رفتار و انتظارهای خود، غیرمسـتقیم به ما فشار می آورند تا با آنان هم‌نوا و هماهنگ شویم. ما ناخواسـته تشویق می شویم شبیه افرادی گردیم که بیشتر با آنان سر و کار داریم. بنابراین، ویژگی‌های فردی خود و شرایط اجتماعی، در روند تشکیل خود اجتماعی مؤثرند.

ه_) خودِ معنوی

جنبه معنوی خود، با باورهای ما، چه باورهای مـذهبی و چه دیـدگاه های انسانی، ارتباط دارد. آگاهی از این جنبه به ما کمک می کنـد انتظار نداشـته باشـیم همه افراد درباره همه چیزماننـد ما فکر کننـد. همچنین با داشـتن چنین آگاهی، بهتر می‌توانیم به فردی که حس معنایی خود را از دست داده است، کمک کنیم، بدون آنکه زیاد نصیحت کنیم. کارل راجرز می گوید: «وقتی به انسان ها

اجازه داده شود خودشان درباره خودشان و اعتقادهایشان تصمیم بگیرند، راحت تر هستند».(۱)

۲. حیطه های بیرونی خود

۲. حیطه های بیرونی خود

دیگران از ما چه می بینند؟ آنان در نگاه اول، ظاهر فیزیکی، رفتار و حرکت بدنی و شیوه صحبت کردنِ ما را می بینند. در این حیطه از خودشناسی، این پرسش‌ها را می‌توان مطرح کرد:

ـ تا چه حد چهره ای بیانگر داریم؟

ـ هنگام صحبت کردن، از چه تکیه کلام هایی استفاده می کنیم؟

ـ دوست داریم فاصله ما از اشخاص چقدر باشد؟

ـ هنگام گفت‌و‌گو، چگونه دست و پای خود را حرکت می دهیم؟

پرسش‌هایی از این دست را درباره افراد مختلفی هم که با آنان سر و کار داریم، می‌توانیم بپرسیم. پاسخ این پرسش‌ها، چهره بیرونی ما را ترسیم می کند؛ چهره ای که مردم از ما می بینند.

ـ آیا خودمان از این چهره راضی هستیم؟

ـ آیا آن را چهره زیبایی برای خود می دانیم؟

ـ آیا می توان در این چهره تغییرهایی داد؟

ـ این تغییرات چگونه صورت می گیرند؟

ـ واکنش مردم به این تغییرها چگونه خواهد بود؟

یافتن پاسخ های منطقی و درست برای این پرسش‌ها، در به دست آوردن مهارت‌های مختلف زندگی به ما کمک می کند.

۳. حیطه های درونی خود

۳. حیطه های درونی خود

۱- ریتاال اتیکنسون و دیگران، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، ص ۴۷۰.

یونگ در حیطه های درونی، به چهار عملکرد (عنصر) مغزی اشاره کرده است: تفکر؛ احساسات (هیجان‌ها)؛ حواس پنج گانه و شهود.

تفکر را زمانی انجام می دهیم که درباره موضوعی سردرگم هستیم و می خواهیم آن را بفهمیم. با این کار، مجموعه شناخت های ما (باورها و نظرها، نگرش ها) پدید می آید. احساسات و هیجان‌ها، حالت‌های درونی ما را که ممکن است شدید یا مثبت و یا منفی باشند (مثل خشم، شادی، غم، ترس، عشق و...)، نشان می‌دهند. حواس پنج‌گانه، ما را در دیدن، شنیدن و... کمک و ارتباط‌های فیزیکی‌مان را کنترل می کنند. شهود به حسی قوی که ورای همه حس هاست، گفته می شود. گاه چیزهایی را درک می کنیم که هیچ مدرکی برای صحت آنها نداریم. آنچه منطقیان قدیم در بحث حواس باطنی گفته اند، تا حدودی با این مباحث منطبق است.

به گفته یونگ، برخی افراد در حیطه فکری ــ حسی رشد می کنند و همه چیز را با دیدگاهی منطقی و استدلالی می نگرند. عده ای دیگر در حیطه حسی ــ شهودی، یعنی بر اساس عواطف و هیجان‌ها یا شهود خود به پدیده های دنیا نگاه می کنند.(۱) شما چگونه هستید؟ آیا به شدت منطقی هستید و نگرش شما بر این اصل استوار است که چیزی را که می بینید، باور می کنید؟ یا تحت تأثیر شدید احساساتتان قرار دارید و معتقدید نمی شود مسائل را زیاد تجزیه و تحلیل کرد؟ یا بر اساس شرایط، فردی منطقی یا احساسی هستید؟ در این صورت، در چه شرایطی، احساسی و در چه شرایطی، منطقی هستید؟

۱– نک: ریتاال اتیکنسون و دیگران، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، ص ۴۶۱.

۴. تمرین خودشناسی و برخی توصیه ها

۴. تمرین خودشناسی و برخی توصیه ها

با توجه به اینکه پیش نیاز ایجاد و تقویت تمام مهارت‌های زندگی، خودشناسی است و خودشناسی دقیق تر و کامل تر به مهارت‌های بیشتر و بهتری می‌انجامد، باید تلاش و تمرین بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

تمرین نخست

گاهی این پرسش‌ها را از خود بکنید:

یک ــ کدام مشخصه های فیزیکی و ظاهری خود را خیلی می پسندیم و کدام را نمی پسندیم؟

دوــ کدام مشخصه های ظاهری ما، به ویژگی‌های کسی که او را بسیار قبول داریم، شباهت زیادی دارد؟

سه ــ دوست داریم کدام ویژگی های ما تغییر کند؟

چهارــ کدام مشخصه های ظاهری ما، به ویژگی‌های ظاهری والدینمان شباهت زیادی دارد؟

تمرین دوم

یک ورق کاغذ بردارید و در جایگاه سوم شخص، از بیرون به خودتان بنگرید و توصیفی از خود بنویسید. برای مثال، آقای... مردی است بلندقد که تا مقطع... درس خوانده و... .

سعی کنید بدون ویرایش و با سرعت، در پنج دقیقه این کار را انجام دهید. بعد از این تمرین، یک بار هم به شکل اول شخص این کار را انجام دهید. برای مثال: من مردی بلندقد هستم که تا مقطع... درس خوانده ام و....

تمرین سوم

نـام دو نفر که آنهـا را بسـیار می پسـندید، یادداشت کنیـد و ویژگی های شخصـیتی مثبت و جـذابشان را فهرست‌وار بنویسـید. سپس ویژگی های شخصیتی خود را با آنان مقایسه کنید. دوست دارید کدام ویژگی های خود را تغییر دهید؟

تمرین چهارم

نام چند نفر (مثل یک معلم یا اسـتاد، همکار، یکی از والدین، فرزندان، خواهر یا برادر خود و...) را یادداشت کنید و توصـیف کوتاهی از برخورد خود با هر یک از آنها بنویسـید؛ مثلاً آیا با آنان احساس آرامش می کنم یا خیر؟ وقتی با آنان صـحبت می کنم، بیشتر از چه کلماتی استفاده می کنم؟ و...

تمرین پنجم

گاهی از خود بپرسید:

ــ چه چیزهایی برای من ارزش است یا به چه چیزهایی اعتقاد دارم؟

ــ آرزو دارم شبیه چه کسی باشم و چرا؟

ــ الان می خواهم چه کاری انجام دهم؟ شـیوه انجام دادن آن چگونه است؟ این کار با کدام یک از ارزش های من هماهنگی دارد؟

ــ بهترین استفاده ای که از وقت خود می توانم بکنم، چیست؟

تمرین ششم

از افرادی که شما را می شناسند، بخواهید سه ویژگی مثبت یا سه مهارت را که در شما سراغ دارند، بگویند تا یادداشت کنید.

تمرین هفتم

فرض کنید با چند تن از دوستان خود قرار گذاشته اید، همدیگر را بعد از پنج سال در یک رستوران ملاقات کنید. تصور کنید در آن زمان، شما در چه

وضعیتی هستید. دوست دارید چه ویژگی جدیدی به شخصیت شما اضافه شده باشد؟ درآمدتان چقدر شده باشد؟ در زندگی خانوادگی تان چه تغییرهایی پدید آمده باشد؟ و...

تمرین هشتم

از خود بپرسید اگر فقط شش ماه به پایان زندگی تان مانده باشد، در این فرصت باقی مانده چه کارهایی انجام می دهید؟

فصل سوم: مهارت های زندگی

اشاره

فصل سوم: مهارت های زندگی

زیر فصل ها

۱. مهارت گوش دادن

۲. مهارت مدیریت هیجان‌ها

۳. مهارت تصمیم گیری

۴. مهارت های مقابله ای

مرحله های گفت و گو در زبان زندگی

۱. مهارت گوش دادن

اشاره

۱. مهارت گوش دادن

مهارت گوش دادن، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است. شاید کسی بگوید: «مگر گوش دادن هم به مهارت نیاز دارد؟ خب خیلی راحت گوش می دهیم دیگر!»

گوش دادن، آن‌قدرها هم که تصور می کنیم، ساده نیست و برای بهبود کیفیت آن باید از همین حالا تمرین کنیم تا شنونده کارآمدی شویم. در ابتدا این موضوع را بررسی می‌کنیم که اصولاً چرا گوش دادن این‌قدر مهم است. برای درک بهتر و عمیق تر این مطلب، به پی آمدهای گوش ندادن یا با دقت گوش ندادن اشاره می‌کنیم:

ـ از دست دادن فرصت‌های حرفه ای و شغلی (به ویژه در تجارت).

ـ برقراری روابط بی محتوا.

ـ ایجاد درگیری‌های بین فردی.

ـ پدیدآمدن اشتباه هایی که گاهی بسیار خطرناکند.

ـ ناراضی ساختن و ناراحت کردن دیگران.

ـ ایجاد ضعف در انگیزه.

ـ واداشتن کارکنان یا اعضای خانواده به پرخاشگری.

چه کسی حاضر است به دلیل لحظه ای کم دقتی در گوش دادن، این گونه خسارت‌های سنگین را بپردازد؟ به دلیل اهمیت فراوان این مهارت، در بیشتر کتاب های مربوط به روابط حرفه ای، حداقل یک فصل به گوش دادن اختصاص دارد و حتی کتاب های مستقلی در این زمینه نوشته شده است.

افراد، خانواده ها و سازمان هایی که مهارت خوب گوش دادن را سرلوحه زندگی یا فرهنگ شغلی خود قرار می دهند، امتیازهای زیادی به دست می آورند. بسیاری از اطلاعاتی که برای انجام دادن فعالیت‌های روزانه خود نیاز داریم، از صحبت‌های دیگران به دست می آیند. با گوش دادن صحیح و فعال و با کنار گذاشتن تفکر شخصی خود (دست کم به طور موقت) می توانیم در طرف مقابل، احساس رضایت ایجاد کنیم و نشان دهیم برای سخنانش ارزش قائل هستیم. این امر سبب تقویت پیوندمان با او و افزایش میزان صمیمیت می‌شود.

گوش دادن، یکی از مهارت های مهم در نخستین مراحل رشد فکری انسان نیز هست. نوزاد با شنیدن و گوش دادن، پاسخ دهی و واکنش به دنیای جدید را آغاز می کند. یکی از مهم‌ترین مسیرهای ورود دانش برای او، شنیدن است، حتی پیش از تولد. او پیش از صحبت کردن، گوش دادن را می آموزد. پیش از خواندن، صحبت کردن را و پیش از نوشتن، خواندن را. بر اساس یافته‌های پژوهشگران، به طور متوسط ۴۵ درصد از وقت ارتباط، صرف گوش دادن، ۳۰ درصد صرف صحبت کردن، ۱۶ درصد صرف خواندن و ۹ درصد صرف نوشتن می شود.

الف) تعریف گوش دادن

الف) تعریف گوش دادن

آن جنبه از گوش دادن که در تعامل میان فردی مورد نظر ماست، فرآیند معنایابی گفتار دیگران در ذهن مخاطب است. به بیان دقیق تر، گوش دادن،

فرآیند آموخته شده و پیچیده حس کردن، تفسیر، ارزیابی، ذخیره سازی و پاسخ دهی به پیام‌های شفاهی محیط است.

در این گونه تعریف‌ها، شـنیدن با گوش دادن تفاوت دارد؛ یعنی شـنیدن، فعالیتی جسـمی و گوش دادن، فرآیندی ذهنی است. مـا بـا گوش هـای خود می شـنویم، ولی بـا مغزمان گوش می دهیم و شـنیده ها را پردازش می کنیم. بنابراین، شـنیدن نیازی به یادگیری ندارد؛ زیرا دسـتگاه شـنیداری ما به صورت خودکار، بر اثر برخورد با صداها و دریافت آنها تحریک می‌شود و عمل شنیـدن اتفاق می افتد. بر این اساس، شـنیدن جنبه فیزیکی کار است، ولی تا صداهای وارد شده را در ذهن رمزگشایی و به آن توجه نکنیم و با دانسـته های قبلی خود نسـنجیم، ادراک صورت نخواهد گرفت. شنیدن، کار گوش انسان است و گوش دادن، کار ذهن و فکر.

ب) کارکردهای گوش دادن

ب) کارکردهای گوش دادن

مهارت گوش دادن، کارکردهای گوناگونی دارد که در افراد مختلف متفاوت است و به بستری بسـتگی دارد که تعامل مبدأ و مقصد صوت در آن صورت می گیرد و پردازش می شود. برخی از این کارکردها عبارتند از:

یک ـ تمرکز بر پیام های صوتی دیگران؛

دو ـ رسیدن به برداشتی کامل و دقیق از منظور دیگران؛

سه ـ ابراز علاقه، نگرانی و توجه به اصوات؛

چهار ـ تشویق طرف مقابل به ابراز کامل، آزادانه و صادقانه مسائل و سخنان؛

پنج ـ در پیش گرفتن رویکرد دیگری مدار در حین تعامل؛

شش ـ پردازش شنیده ها؛

هفت ـ مقایسه با دانسته های قبلی.

ج) گوش دادن فعال و منفعل

ج) گوش دادن فعال و منفعل

گوش دادن به دو نوع تقسیم می‌شود: گوش دادن فعال و گوش دادن منفعل.

گوش دادن فعال همراه با رفتارهایی صورت می گیرد که نشانه توجه ما به طرف مقابل و اهمیت دادن به او و سخنانش است، ولی در گوش دادن منفعل، فقط فرآیند شناختی جذب اطلاعات در نظر است؛ یعنی ممکن است پنهانی و بدون نشان دادن علامتی مبنی بر توجه به دیگران، به صحبت های آنان گوش دهیم.

در بحث مهارت‌های ارتباطی، نوع اول گوش دادن (فعال) مطرح است. در واقع، برای برقراری ارتباط مورد نظر با طرف مقابل، مایلیم او هم بفهمد که به وی توجه داریم، به سخنانش گوش می دهیم و در حال ادراک پیام هایش هستیم.

د) هدف‌های گوش دادن

اشاره

د) هدف‌های گوش دادن

افراد با هدف‌ها و انگیزه های متفاوتی به سخنان یکدیگر گوش می دهند. این هدف‌ها در چهار طبقه دسته بندی می شود:

یک ــ گوش دادن برای درک مطلب

این هدف زمانی است که می خواهیم بر دانش، تجربه و اطلاعات خود بیفزاییم. گوش دادن در کلاس درس و جلسه‌های سخنرانی، هنگام گفت‌وگو با اندیشمندان و افراد آگاه و گوش دادن به برنامه های علمی و خبری رادیو و تلویزیون، با این هدف انجام می گیرد.

دو ــ گوش دادن برای ارزیابی

معمولاً زمانی از این نوع گوش دادن استفاده می کنیم که سخن گو می خواهد با تأثیر گذاردن بر نگرش ها یا اعمالمان، ما را بفریبد یا تشویق کند یا واکنش های

ما را بررسی کند. در آگهی های تلویزیونی، از این نوع گوش دادن استفاده می کنیم.

سه _ گوش دادن با هدف لذت بردن

گوش دادن زمانی با این هدف صورت می گیرد که درصدد یافتن نشانه یا پیام هایی در صداها باشیم تا از آنها لذت ببریم یا بخواهیم از راه شنیدن آنها به آرامش برسیم. مثل گوش دادن به نوای یک قاری خوش لحن قرآن یا صدای زیبای برخی از پرندگان یا زمزمه جویباران.

چهار _ گوش دادن همدلانه

وقتی کسی نیاز دارد با حرف زدن تخلیه شود، یعنی یک سنگ صبور می خواهد و به دنبال کسی است که به درد دل او با دقت گوش بسپارد، او را درک کند و اگر توانست کمکش کند، گوش دادن همدلانه اتفاق می افتد. این گونه گوش دادن، معمولاً میان زوجین، دوستان صمیمی و مشاوران و مراجعان آنها رخ می دهد.

ه_) موانع گوش دادن

ه_) موانع گوش دادن

هر فرآیندی احتمال دارد با موانع و مشکلاتی روبه رو شود. این موانع گاه به صورت کامل از اجرای فرآیند جلوگیری می کنند، گاهی هم روند فرآیند را کند می‌سازند یا از کیفیت آن می کاهند یا ماهیت فرآیند را تغییر می‌دهند. فرآیند گوش دادن نیز ممکن است با چنین موانعی روبه رو شود. برخی از این موانع عبارتند از:

یک _ گوش دادن هم زمان به دو نفر

وقتی در یک زمان می خواهیم از گفته ها و اطلاعات دو نفر استفاده کنیم، نمی توانیم به صحبت‌های هر دو به شکلی مؤثر و کارآمد گوش دهیم. آنچه به ذهن ما وارد می شود، آمیزه‌ای از سخنان هر دو خواهد بود که نمی توان برای

آنها ارزشی قائل شد و جزو زباله های ذهنی به شمار می روند. با اینکه زمانی صرف شنیدن آنها شده است، در واقع، به حرف هیچ یک گوش نداده ایم.

دو ــ بی توجهی

وقتی نگران مسائل مختلف در حال یا آینده خود یا دیگران هستیم، نمی توانیم به خوبی به سخنان طرف مقابل گوش دهیم و فرآیند گوش دادن، به صورت مفید انجام نمی‌شود. ممکن است اتفاق مهم تری پیش از ارتباط فعلی شنیداری ما رخ داده باشد که ما هنوز به آن اتفاق فکر می کنیم و صداها فقط گوش ما را نوازش دهند، بدون اینکه به ذهن ما راه یابند و پردازش شوند.

سه ــ سو گیری فردی

گاه در شرایطی خاص، پیام سخن گو را ناخواسته تحریف می کنیم. برای مثال، زمانی که وقت ما کم است، فقط به پیام‌هایی گوش می دهیم که کمتر دشوار یا تحریک کننده باشند یا با افکار ما هماهنگی بیشتری داشته باشند. حتی گاهی آن قدر خود را حق به جانب می دانیم که فقط سخنان و پیام‌های موافق با عقاید خود را می‌شنویم. در چنین مواردی، فرآیند گوش دادن، مطلوب و مؤثر نخواهد بود.

چهار ــ تعصب و تصورات قالبی

گاه تحت تأثیر نژاد، طبقه اجتماعی، موقعیت شغلی یا مذهب سخن گو قرار می گیریم و او را بی اهمیت یا پایین تر از خود می‌پنداریم و به این دلایل، با دقت به حرف‌های وی گوش نمی دهیم؛ حتی اگر سخنانش مهم و مفید باشند.

پنج ــ عوامل محیطی

سر و صدای زیاد یا رسا نبودن صدای گوینده به دلیل مشکلات و موانع فیزیکی، از دیگر عوامل نارسایی در گوش دادن است.

شش ـ خستگی جسمانی یا روحی شنونده

گاه انسان ها به دلیل خستگی های جسمی یا روحی نمی توانند شنونده خوبی باشند. خستگی جسمی یا روحی می تواند بر فرآیند همه فعالیت های انسان تأثیر بگذارد. خستگی ها ابتدا فرآیند تعقل و تجزیه و تحلیل عقلی روی شنیده ها را مختل می کنند و اگر شدیدتر باشند حتی فرآیند شنیدن را هم مختل می کنند تا جایی که انسان خسته حتی مدعی می شود که در زمان خستگی مطلبی را که به او گفته شده نشنیده است.

هفت ـ نامفهوم بودن سخنان سخن گو یا سرعت وی در سخن گفتن

گاهی هم با اینکه گوش می دهیم، واکنش‌هایمان سخن گو را دچار این سوء تفاهم می‌کند که ما گوش نمی‌دهیم. مثلاً زمانی که وی درباره احساس منفی و بد خود سخن می‌گوید، اگر دستور بدهیم، سرزنش کنیم، بی‌درنگ، راه حل ارائه دهیم، سریع بحث را عوض کنیم، مسخره کنیم، نصیحت کنیم و بخواهیم دلایل منطقی بیاوریم یا قضاوت های زودهنگام کنیم، در واقع، ارتباط با او را مختل می سازیم و نشان می دهیم که حال روحی و شرایطش را درک نکرده ایم؛ یعنی خوب به او گوش نداده ایم.

و) سفارش هایی برای بهتر گوش دادن

و) سفارش هایی برای بهتر گوش دادن

یک ـ برای درک بیشتر مفاهیم سخنان سخن گو، باید به نشانه‌های غیرکلامی (زبان بدن) او توجه کنیم.

دو ـ شنوندگان ماهر، معمولاً از انواع تکنیک های تمرکزی استفاده می کنند. یکی از این تکنیک ها، قرار دادن خود به جای سخن گو و نگریستن به موضوع از دیدگاه اوست.

سه _ گفت‌وگوی درونی هم یکی دیگر از این تکنیک هاست؛ یعنی برای حساس تر کردن خود، تلنگرهایی به ذهن خویش بزنیم. برای مثال، سؤال‌هایی از خود بپرسیم یا چیزی به خود بگوییم. مثل این جمله‌ها که «باید به حرف های او دقیق تر گوش دهم.» یا «چرا او حالا ـ این موضوع را به من گفت؟» یا «منظور او چیست؟» یا «نکات اصلی حرف او چیست؟» یا «به چه اطلاعات دیگری نیاز دارم؟»

چهار_ متوسط سرعت سخن گفتن انسان، ۱۲۵ تا ۱۷۵ کلمه در دقیقه است، ولی متوسط سرعت تفکر یا همان پردازش اطلاعات در ذهن، چهارصد تا هشتصد کلمه در دقیقه است. با توجه به همین تفاوت میان سرعت سخن گفتن و سرعت تفکر و فرصتی که وجود دارد، می توانیم از تکنیک های بالا ـ برای دقت و پردازش شنیده ها استفاده کنیم. البته همین فرصت با فرآیندهای ذهنی نامربوط و بیهوده، مثل خیال پردازی یا انحراف حواس، از دست می‌رود.

پنج _ باید عوامل حواس پرتی و کاهش دقت را به کمترین میزان برسانیم. برای مثال، اگر هم زمان با گوش دادن، مشغول انجام دادن کاری هم هستیم، باید به طور موقت از آن کار دست بکشیم و به سخنان طرف مقابل بیشتر دقت کنیم.

شش _ ارتباط چشمی متناسب، در گوش دادن تأثیر فراوانی دارد و نباید از آن غفلت کرد. ارتباط چشمی متناسب این است که نه آن قدر به گوینده خیره شویم که او را ناراحت سازیم و نه آن قدر از نگاه کردن به او خودداری کنیم که تصور کند به ارتباط با او علاقه ای نداریم و به سخنانش توجه نمی کنیم.

هفت _ تا حد امکان، موانع فیزیکی را از بین ببریم یا کاهش دهیم. برای مثال، اگر می خواهیم با کسی در دفتر کار خود صحبت کنیم، از پشت میز کار بیرون بیاییم و کنار او بنشینیم.

هشت _ بهتر است هنگام گوش دادن، به گونه ای بنشینیم که بدن ما کمی به جلو و به طرف گوینده متمایل باشد. این حالت افزون بر آنکه سبب بهتر شنیدن می‌شود، نشان‌دهنده توجه بیشتر به سخنان گوینده است.

نه _ از تکنیک های انعکاسی بهره ببریم. برای مثال، از نظر احساسی بگوییم: «گویا موضوع خوش‌حال کننده ای پیش آمده.» یا «غمگین به نظر می رسی». از دیدگاه محتوا و شیوه نگرش او، جمله‌های سخن گو را به شکلی دیگر تکرار کنیم، مثلاً بگوییم: «به عبارت دیگر، شما می گویید که... .» چنین واکنش هایی حساسیت ما را به سخنان سخن گو نشان می دهد و او را به ادامه دادن سخنانش تشویق می کند. همچنین اگر برداشت ما از سخنان وی اشتباه باشد، اصلاح می شود.

ده _ با گفتن جمله‌هایی مثل: «خب خب!» یا «بعد چی شد؟»، «جدّی؟»، «واقعاً؟» و... گوینده را به ادامه صحبت و دادن اطلاعات بیشتر و توضیح های کامل تر تشویق کنیم.

یازده _ گوینده را با پرسش های پی در پی بمباران نکنیم؛ زیرا ممکن است سردرگم شود یا تمرکز حواس خود را از دست بدهد، یا احساس کند بازجویی می‌شود.

دوازده _ اگر به مطالب مهمی گوش می‌دهیم، نکته های کلیدی، چارچوب بحث و مطالب مهم یا مشکل و جدید را یادداشت‌برداری و ثبت و ضبط کنیم.

سیزده ــ درک و دریافت خود را از احساسات سخن گو برایش بیان کنیم. برای مثال، بگوییم: «به نظرم، این موضوع شما را ناراحت کرده!» یا «گویا این موضوع برایتان خیلی جذاب است!»

چهارده ــ گاه به شیوه های مختلف، موضوع‌های مهم مطرح شده را به سخن گو یادآوری کنیم تا از میزان و شیوه روند انتقال اطلاعات آگاه شویم و میزان ادراک خود را با تأیید یا تکذیب او ارزیابی کنیم. مثلاً به او بگوییم: «چند دقیقه اجازه بدهید، ببینیم درباره چه چیزهایی صحبت کردیم، اول... و بعد...».

پانزده ــ میان برخی ویژگی‌های شنوندگان و میزان توانایی آنان در خوب گوش کردن، هم‌بستگی ها و تناسب هایی وجود دارد، چنان که تحقیقات نشان داده است کسانی که گنجینه واژگانی غنی تری دارند، شنوندگان بهتری نیز هستند. همچنین پیشرفت تحصیلی افراد، با توانایی آنان در گوش دادن ارتباط دارد. بر اساس نتیجه پژوهش های مختلف، زنان در تفسیر و تشخیص پیام‌های غیرکلامی، از مردان، کارآمدتر هستند. شنوندگان ماهرتر، عناصر کلیدی پیام را تشخیص می‌دهند و آنها را به صورت مجموعه ای از مفاهیم ذخیره می کنند. در ضمن، افراد درون گرا معمولاً شنوندگان بهتری نیز هستند.

۲. مهارت مدیریت هیجان‌ها

اشاره

۲. مهارت مدیریت هیجان‌ها

هر انسانی در طول زندگی روزانه، خبرهایی می شنود، در شرایط خاصی قرار می گیرد، ماجراهایی برایش رخ می دهد، افکاری را از سر می گذراند و کارهایی می‌کند که احساسات یا هیجان‌هایی در او پدید می‌آورند. این احساسات در عملکرد او اثر می گذارند و گاه به واکنش هایی نامنتظره می انجامند. همچنین این احساسات، درباره دنیای بیرون و حتی دیدگاه های خودمان اطلاعاتی فراهم می‌کنند که در شکل دادن به رفتارهای بعدی ما اثرگذار است. وقتی

خوشحال هستیم؛ یعنی اتفاق‌های خوب و لحظه‌های شادی را پشت سر گذاشته ایم و هنگامی که غمگین هستیم؛ یعنی اتفاق‌های ناگواری برایمان پیش آمده است.

هیجان‌ها و احساسات، تجربه های درونی ما در برابر رخدادهای بیرونی یا درونی هستند، مثل احساس خشم، غم، شادی، نگرانی، ترس و مانند آن. این واکنش ها معمولاً از کنترل و مدیریت افراد، خارج است. احساسات گوناگون در افراد مختلف، از نظر شدت و تأثیر آن در رفتارهای بعدی، بسیار متنوع و متفاوت است.

جلوگیری از پیدایش هیجان، ناممکن است و خواه ناخواه اتفاق می افتد، ولی کنترل آن مهم است. به نظر شما، کدام راه منطقی است: خودمان را به دست هیجان‌ها بسپاریم و اجازه دهیم تندباد هیجان ما را هر جا که خواست، ببرد، یا آنها را در اختیار خود بگیریم و جهت دهی کنیم؟ به بیان دیگر، خوب است ما در اختیار هیجان باشیم یا هیجان در اختیار ما؟

انسان با فراگیری مهارت مدیریت هیجان می‌تواند هیجان ها را در خود و دیگران به موقع تشخیص دهد، تأثیر آنها را بر رفتارهای مختلف بداند و در کنترل و جهت دهی هیجان‌های مختلف واکنش مناسبی نشان دهد.

کسانی که از هیجان‌ها به سود خود و روابطشان استفاده می‌کنند، از توانایی خاصی برخوردارند که امروزه به آن «هوش هیجانی» می گویند. پاسخ‌های هیجانی، در مقایسه با پاسخ‌های عقلی و خردگرا، سریع تر عمل می کنند. در این شیوه، دقت و خردورزی فدای سرعت می شود که در شرایط اضطراری، کاربردی حیاتی دارد. البته نوعی دیگر از واکنش‌های هیجانی، کندتر عمل می کنند. آنها پیش از اینکه به بروز احساسات بینجامند، در افکار ما تجلی

می یابند و با تفسیری از موقعیت به وجود آمده، هیجان‌های ما را تحریک می کنند. مثلاً وقتی فکر می کنیم: «سلام نکردن یکی از دانش آموزان به معنای توهین و گستاخی به ما است»، احتمالاً ـ دچار هیجان خشم شده‌ایم، ولی در صورتی که فکر کنیم: «سلام نکردن او نشانه این است که احتمالاً ـ او امروز مشکلی دارد و حالش خوب نیست»، امکان دارد دیگر خشمگین نشویم و هیجانی شبیه به دل سوزی داشته باشیم. در این مثال، واکنش هیجانی ما پس از اندکی فکر بروز می کند، برخلاف هیجان‌های تندِ لحظه ای.

الف) تعریف هیجان

الف) تعریف هیجان

همان گونه که ارسطو اشاره کرده است، عصبانیت، یک هیجان یا احساس است(۱) و فردی که در مدیریت هیجان، توانا باشد، می داند این عصبانیت را چه وقت، کجا، با چه کسی و چگونه ابراز کند تا به جای اینکه برایش دردسر تولید شود، راه گشا باشد.

خودِ کلمه هیجان، به معنای جوشش و غلیان است. در فارسی از این واژه بیشتر برای احساسات و حالات پر شور استفاده می کنیم، ولی در روان‌شناسی، برای بیان تمام حالت‌ها و انگیزش های احساسی و روانی مثبت و منفی و نشانه‌های جسمانی و روانیِ همراه آن به کار می رود.

از نظر ویلیام جیمز، هیجان، تغییرات جسمی و روانی است که به طور مستقیم، پس از ادراک یک واقعیت تحریک کننده حاصل می شود، مثل خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی، دل سوزی و... .(۲)

۱- پیروزفر، بزرگان تربیت، ص ۹۸.

۲- نک: مبانی روان شناسی هیلگارد، ترجمه: مجید مصطفوی، ص ۱۱۴.

ب) کارکردهای هیجان

ب) کارکردهای هیجان

هیجان‌ها در زندگی روزانه ما کارکردهای مثبت و منفی فراوانی دارند، از جمله:

ـ به زندگی، رنگ و بو و روح می بخشند.

ـ می توانند عامل هم‌بستگی افراد شوند.

ـ پایه و اساس هنر هستند.

ـ در مواردی، نیروی اضافی تولید می‌کنند و در مواردی هم سبب هدر رفتن نیرو می‌شوند.

ـ گاهی یاری رسان می‌شوند و گاهی هم آسیب زننده.

ـ اگر درست و عاقلانه مدیریت نشوند، بر عقل و منطق چیره می شوند.

ـ گاهی آثار تخریبی بسیار قوی مادی و معنوی دارند.

ج) اهمیت مدیریت هیجانی

اشاره

ج) اهمیت مدیریت هیجانی

به اعتقاد بسیاری از دانشمندان، مهارت مدیریت هیجان‌ها یا «هوش هیجانی» را در کودکان و حتی بزرگ‌سالان می توان پرورش و افزایش داد. این پرورش و رشد به چند دلیل، مهم است:

یک ـ برخورد با موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک

برای مثال، کودک سه ساله ای را در نظر بگیرید که آدم ربایی او را تهدید می کند. بچه ها معمولاً به طور غریزی و از راه هیجان‌های خود، متوجه خطرناک بودن موقعیت می شوند. اگر آدم ربا به زور متوسل شود، کودک شروع به داد و فریاد و دست و پا زدن می کند؛ کاری که شاید در موقعیت‌های دیگر برای او خوشایند نباشد. این کار وی محصول فرآیندی هیجانی است که احتمال نجات یافتن او را افزایش می‌دهد.

دو_ تأمین احساس خشنودی و شادی

افزایش سطح سلامت روحی و جسمی کودکان، یکی از هدف‌های پرورش فرزند است. بنابراین، برای افزایش یکی از عوامل مهم سلامتی آنان، یعنی شادی و خوش‌حالی هدایت شده در آنها باید تلاش کنیم. بررسی‌های پژوهشگران نشان داده است که کودکان شاد و سالم در جامعه‌ای متمدن، وقتی وارد عرصه زندگی و کار می شوند، انسان‌هایی مسئولیت پذیر و شهروندانی خوب و عادی خواهند بود. هر چه مدیریت هیجانی، بالاتر و بهتر باشد، هیجان‌ها و احساسات، بیشتر به ما کمک می کنند تا اطلاعات مربوط به یکی از پایه های مهم سلامتی، یعنی شادی را گردآوری، دسته بندی، اولویت بندی و پردازش کنیم تا به صورت شایسته و بایسته از آن بهره گیریم.

سه _ کمک به دیگران

مدیریت بهتر هیجانی به ما کمک می‌کند با شناخت هیجان‌های خود و دیگران و آثار و شرایط پیدایش آنها، نیازها را درک کنیم و دست‌کم با همدلی، به یکدیگر یاری برسانیم؛ یاری با تمام وجود و از عمق جان. افراد با این مهارت می آموزند که احساسات، هیجان‌ها و نیازها و خواسته‌های همه انسان‌ها شبیه یکدیگر نیست. رسیدن به چنین درکی، بر میزان شفقت و احترام به احساسات و تفاوت‌های فردی دیگران می‌افزاید که این خود، اساس همدلی _ یکی دیگر از انواع مهارت‌های زندگی _ است.

چهار_ ایجاد حس مسئولیت پذیری

این مهارت به دو روش، مسئولیت پذیری را افزایش می دهد. نخست، هیجان‌های محرّک مسئولیت‌پذیری را شناسایی و با تقویت آنها، به افزایش مسئولیت پذیری کمک می کند. در مرحله بعد، به ما می آموزد مسئولیت

احساسات و هیجان‌های خود را بپذیریم؛ یعنی به جای این باور که دیگران، احساسات ما را همچون عروسکی در کنترل دارند، باور کنیم که خودمان کنترل می کنیم. مثلاً به جای اینکه بگوییم: «او سبب عصبانیت من شد»، بگوییم: «من عصبانی شدم».

د) راه‌های افزایش مهارت مدیریت هیجان

د) راه‌های افزایش مهارت مدیریت هیجان

یک ــ برای مدیریت هیجان‌ها، پیش از هر چیز باید درباره احساسات و هیجان‌های خود اطلاعات عینی تری پیدا کنیم. سفارش می شود در جلسه‌های گروهی درباره انواع هیجان‌ها مثل شادی و غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت، صحبت های سازنده داشته باشیم.

دوــ هیجان‌های خود را بپذیریم و آنها را همانند مهمانی نزد خود بدانیم، ولی به آنها گوشزد کنیم که ما میزبانشان هستیم و اجازه ندارند هر کاری می خواهند، انجام دهند.

سه ــ رفتارهای هیجانی مثبت مثل همدلی، خردورزی، مثبت نگری و کنترل تنش را در خود تقویت کنیم.

چهارــ واژه‌ها و عبارت‌هایی را به کودکان بیاموزیم که دربرگیرنده هیجان و احساسات هستند. والدین هم در شرایطی که احتمال رخ دادن موارد ناخواسته نیست، احساسات خود را بیان کنند تا بچه ها نیز هیجان های خود را بهتر بشناسند، مثل: «احساس بی قراری می کنم»، «نگرانم»، «احساس ناامیدی می کنم»، «احساس شادی می کنم».

پنج ــ احساسات کودکان را نام گذاری کنیم: «به نظر می رسد ناامید شده ای!»

شش ــ احساسات و هیجان‌های دیگران را که در خیابان، تلویزیون و کتاب های داستان به آنها برمی‌خوریم، نام گذاری کنیم، مثلاً «آن خانم در فیلم احساس حسادت می کند».

هفت ــ از بچه ها بخواهیم احساسات خود را نقاشی کنند: «می تونی خشم خودت رو نقاشی کنی؟» یا «می دونی وقتی خیلی می ترسی، قیافه ات چه شکلی می شه؟ برام نقاشی کن!».

هشت ــ محیطی سرشار از احساس امنیت خاطر و حمایت برای بیان احساسات فراهم سازیم.

نه ــ برای احساسات ارزش قائل شویم و آنها را شناسایی کنیم.

ده ــ درباره احساساتمان به راحتی صحبت کنیم.

یازده ــ صداقت هیجانی را از راه عشق بی‌قید و شرط تشویق کنیم.

دوازده ــ برای بچه های بزرگ‌تر، تا آنجا که امکان دارد، جایگاه برخی هیجان‌ها را توضیح دهیم، مثل اینکه چرا خشم معمولاً ـ یک احساس ثانویه است؛ یعنی پیش از خشم، یک احساس دیگر وجود دارد. شاهد آن نیز این است که وقتی با کارنامه منفی فرزندمان روبه‌رو می شویم، اول احساس ناامیدی می کنیم. سپس عصبانی می شویم. یا وقتی ماشینی با سرعت جلوی اتومبیل ما می پیچد، اول می ترسیم و بعد عصبانی می شویم.

سیزده ــ برای کودکان توضیح دهیم که هیجان‌های منفی، از انباشته شدن نیازهای هیجانی برآورده نشده به وجود می آیند.

چهارده ــ با کودکان درباره جنبه های مثبت هیجان‌های به ظاهر منفی، مثل خشم، گفت‌وگو کنیم.

پانزده ــ به جای نام گذاری افراد با صفات گوناگون (دست و پا چلفتی، دیوانه، ترسو...) احساسات آنان را نام گذاری کنیم (الان احساس خجالت می کنی؛ مثل اینکه خشمگین هستی؛ به نظر می‌رسد کمی احساس ترس می کنی...).

شانزده ـ برای شناخت بهتر دیگران، دستور دادن، تنبیه، قضاوت، سخنرانی، نصیحت و تهدید، همیشه کارساز نیست، بلکه گوش دادن به حرف‌های آنان و نیز دقت کردن در زبان بدنشان (حالت و حرکت اعضای بدن و صورت)، در شناخت عقاید و افکار آنان مؤثرتر است.

هفده ـ مهم‌ترین الگوی رفتاری و هیجانی فرزندان، بزرگ‌ترها هستند. اگر از نظر احساسی و هیجانی، به کمک و تقویت بیشتر نیاز داریم، از دوستان باتجربه یا روان‌شناس و مشاور بهره بگیریم و با اصلاح ضعف های هیجانی خود، زمینه الگوبرداری درست و مطلوب و کارآمد را برای فرزندانمان فراهم سازیم.

هجده ـ آموزش و نشان دادن تأثیر افکار بر احساسات و هیجان‌ها که از مهارت‌های خودشناسی به شمار می‌رود، در مدیریت هیجان‌ها بسیار مؤثر است.

نوزده ـ آموزش روش‌های آرمیدگی عضلانی یا روش تمرکز بر تنفس، در مدیریت هیجان‌های پرانرژی، مثل خشم و تنفر، اثربخش است.

به یاد داشته باشیم جرم و جنایت، از احساس ضعف، احساس ناکامی، احساس کنترل شدید و احساس زیان دیدن به وجود می آید.

بیست ـ اسلحه و چاقو، آتش و سنگ و مواد مخدر، گاهی جانشین احساس محترم بودن می شوند. کسانی که به آنها احترام می‌شود، برای قدرتمند شدن به اسلحه و چاقو نیاز ندارند و برای احساس بزرگی و قدرت، از سیگار استفاده نمی کنند.

۳. مهارت تصمیم گیری

اشاره

۳. مهارت تصمیم گیری

تصـمیم گیری، بخش مهمی از زندگی شخصـی و شـغلی افراد است. تصمیم گیرندگان، مسئولیت قضاوت یا انتخاب بین دو یا چنـد راه‌حل و واکنش در برابر پدیـده‌ها را به عهده دارند. این قضاوت‌ها و انتخاب‌ها، چه در زندگی شخصـی و چه در محیط کار، با هر پست و مسئولیت، گاه بسیار مهم و حیاتی است.

ناتوانی در تصمیم گیری، از مشکلاتی است که افراد کم و بیش درگیر آن هستند. تصمیم گرفتن، معانی ضمنی متفاوتی دارد. برخی می پندارند، تصمیم گرفتن تنها در لحظه‌های حساس و مهم زندگی انسان معنا می یابد و در موقعیت های کم اهمیت تر هیـچ جایگـاهی نـدارد. تصـمیم گیری، یـک رفتـار مهم اجتمـاعی است. حتی در طول یک روز، چنـدین بار در شـرایطی قرار می‌گیریم که بایـد تصـمیم های مهم بگیریم. برای عـده ای شـیوه تصـمیم گیری و اعتماد به تصـمیم هایی که گرفته اند، امری غریزی است. این دسته به طور خـدادادی، از توانایی های بالایی در تصـمیم گیری برخوردارنـد. در مقابل، بعضـی افراد نیز از کمترین توانایی برای تصـمیم گیری محرومند. برای این افراد، حتی کوچک ترین تصـمیم گیری‌ها، بسـیار دشوار و آزاردهنده است.

همـه مـا هر روز تصـمیم‌هـایی می گیریـم کـه بعضـی از آنهـا بسـیار مهـم هسـتند و برخی نیز اهمیـت کمـتری دارنـد. برخی از موقعیت‌هـای تصـمیم گیری، فوری و ویژه است و برای برخی دیگر فرصت بیشتری وجود دارد. برای مثـال، برای یـک نوجوان تصمیم گیری درباره اینکه ادامه تحصیل دهد یا آن را کنار بگذارد

و به دنبال شغلی برود، بسیار مهم تر است از تصمیم گیری درباره اینکه پیشنهاد دوستش را در نپرداختن هزینه ساندویچی که خورده‌اند، بپذیرد یا نه.

توانایی تصمیم گیری معمولاً جزو خصوصیات ذاتی انسان ها نیست. از این رو، باید به فرزندانمان بیاموزیم که چگونه خود را با شرایط گوناگون هماهنگ کنند و ارزیابی درستی از شرایط داشته باشند. آنها باید نیازهای خود و تصمیم درست را تشخیص دهند و از میان چند گزینه، عاقلانه‌ترین آنها را انتخاب کنند.

تصمیم های کودکان در خانه نباید به انتخاب غذا، لباس و اسباب بازی محدود شود. با افزایش این گزینه ها، حس کنجکاوی و در نتیجه، اعتماد به نفس در تصمیم گیری، در کودکان تقویت می‌شود.

شما می‌توانید با راهنمایی های مفید، دادن حق انتخاب های سازنده به آنها و ایجاد شرایط منطقی، قدرت تصمیم گیری را در فرزندان خود افزایش دهید. کودک در آغاز، با انتخاب هایی همچون انتخاب لباس مورد علاقه برای رفتن به مدرسه، با مقوله تصمیم گیری آشنا و رفته رفته با آن مأنوس می شود. پیشنهاد کردن چند غذا، لباس یا کتاب مختلف به کودک، وی را هدفمند می سازد و در رویارویی با چند گزینه متفاوت، احساس سردرگمی نمی کند. شاید هدایت کودکان به سمت تصمیم گیری، اندکی دشوار به نظر برسد، ولی باید آنها را به این کار وادار کنید. چند لباس مختلف را در برابر کودک قرار دهید و او را غیرمستقیم به تصمیم گیری وادارید. وی می تواند هر کدام از لباس ها را که نمی پسندد، به ترتیب از دور خارج کند تا به منظور خود برسد یا ویژگی های لباس مورد علاقه اش را بیان کند تا سریع تر به نتیجه نهایی نزدیک شود.

اگر کودک تصمیم خطرناک و زیان‌باری گرفت، یک باره او را محدود نکنید. اجازه دهید به آرامی و با نظارت غیرمستقیم شما، با پی آمدهای احتمالی تصمیمش روبه رو شود.

تصمیم گیری، شاخص بسیار مهمی برای شناخت رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی و روانی افراد است. افرادی که به چنین رشدی نرسیده اند، بیشتر اجازه می‌دهند، دیگران برای آنان تصمیم بگیرند.

الف) تعریف تصمیم گیری

الف) تعریف تصمیم گیری

واژه تصمیم گیری، در لغت به معنای اراده کردن، قصد کردن، و در اصطلاح، انتخاب کردن از میان دو یا چند راهکار یا گزینه است.

بنابراین، تصمیم گیری، فرآیند ارزش یابی گزینه ها و راه های موجود، بررسی و پیش‌بینی پی آمدهای هر یک از آنها برای رسیدن به هدف و در نهایت، انتخاب است.

ب) پیش نیازها و پی آمدهای تصمیم گیری صحیح

ب) پیش نیازها و پی آمدهای تصمیم گیری صحیح

افرادی که درست تصمیم می گیرند:

ـ همه جنبه ها را سنجیده اند.

ـ می کوشند نتایج احتمالی تصمیم خود را پیش‌بینی کنند.

ـ برای هر نتیجه احتمالی، واکنش خاصی در نظر دارند.

ـ احتمال موفقیت خود را افزایش می دهند.

ـ به دنبال تصمیم صحیح، احساس رضایت بیشتری از خود خواهند داشت.

ـ پی آمد چنین احساسی، اعتماد به نفس بیشتر و روحیه شادتر خواهد بود.

ـ نه تنها تصمیم گیرنده، بلکه اطرافیانش را نیز به استفاده از چنین فرآیندی تشویق می کند.

بنابراین، می توان پیش بینی کرد که با به دست آوردن مهارت تصمیم گیری و تقویت آن، بهداشت روانی فرد و اعضای خانواده و افراد جامعه بهبود یابد.

ج) مراحل تصمیم گیری

اشاره

ج) مراحل تصمیم گیری

برای تصمیم‌گیری درست، نمی‌توان به طور تصادفی، به دلخواه و بدون مطالعه عمل کرد، بلکه باید با استفاده از روشی مفید، مؤثر و عملی، تصمیم گرفت.

مراحل درست تصمیم گیری که بیشتر نظریه‌پردازان با آن موافقند، عبارتند از:

یک _ تعیین چالش

در این مرحله، چالش یا مشکلی را که با آن روبه‌رو هستیم، مشخص و مسئله یا مشکل مورد نظر را تعریف می‌کنیم. برای این کار، روی یک برگ کاغذ و در چند خط، آن چالش را یادداشت و بررسی می‌کنیم.

دو_ گردآوری گزینه های انتخاب و اطلاعات

در این مرحله، انتخاب های پیش رو و اطلاعات مربوط به هر راه‌حل و گزینه را بررسی می‌کنیم. بهتر است با استفاده از روش بارش فکری، انواع انتخاب های احتمالی را در نظر بگیریم؛ یعنی با آزاد گذاشتن فکر، همه گزینه های احتمالی را یادداشت کنیم و از مشورت با دیگران نیز بهره بگیریم.

در کاغذی که مراحل مختلف تصمیم گیری را در آن انجام می دهیم، به شکل زیر مرحله دوم را یادداشت می‌کنیم:

انتخاب هایی که پیش رو دارم:

انتخاب شماره ۱:

____

انتخاب شماره۲ :

____

انتخاب شماره ۳ :

____

سه ـ بررسی پی آمدهای هر انتخاب

در این مرحله، با استفاده از نیروی فکر و تخیل خود و همچنین نظر دیگران، پی آمدهای مثبت و منفی هر کدام از انتخاب های مرحله قبل را بررسی می کنیم.

چهار ـ مرحله تصمیم گیری

در این مرحله، تصمیم نهایی گرفته می‌شود؛ یعنی بهترین گزینه از گزینه های مرحله دوم، انتخاب و اجرا می شود. چنانچه نتیجه این تصمیم در کوتاه مدت مشخص گردد، ارزش‌یابی می‌شود. این مرحله را در کاغذ خود به شکل زیر یادداشت می کنیم:

تصمیم نهایی:

____

دلایل من برای این تصمیم:

۱. _______________________________

۲. _______________________________

۳. _______________________________

د) سفارش های مربوط به تصمیم گیری

د) سفارش های مربوط به تصمیم گیری

یک ـ پیش از تصمیم گیری، بهتر است با افراد آگاه، متخصص و باتجربه در موضوع مورد نظر مشورت کنیم.

دو ـ به عواملی که در تصمیم گیری مهم هستند، دقت کنیم. عواملی مثل اطلاعات موجود، اطلاعات نادرست، محدودیت زمانی، پی آمدها، تأثیر دیگران و هنجارهای جامعه بر تصمیم گیری ما، خطرهای احتمالی و مانند آن.

سه ــ عواملی همچون دوستان، ارزش‌های موجود در رسانه‌ها، مذهب، فرهنگ، اعتقاد به بخت و اقبال و آرزوی والدین، بر تصمیم‌گیری نوجوانان اثرگذارترند. بنابراین، خوب است در محیطی صمیمانه در خانه، درباره این موارد و دیگر عوامل با آنها صحبت کنیم و نظرشان را بپرسیم.

چهار ــ درباره تصمیم های خطرناکی که نوجوان ممکن است بگیرد، پرسش‌هایی مطرح و در آن زمینه بحث های جالبی با فرزندانمان بکنیم.

پنج ــ با کمک اعضای خانواده، پی آمدهای هر تصمیم را بررسی کنیم و اینکه آیا این پی آمدها به ما اخطار می دهند، انتخاب خود را سریع تغییر دهیم؟ مانند تصمیمی که با به خطر انداختن سلامتی یا زندگی همراه است، یا خطر دستگیری و زندانی شدن و خطر از دست دادن اعتماد دیگران را دارد.

شش ــ در نظر داشته باشیم که برخی پی آمدهای منفی، به احساسات یا ارزش‌های انسانی مربوط هستند، مثل احساس گناه به دلیل داشتن انتخابی بر خلاف ارزش‌های خود، احساسی ناخوشایند به دلیل انجام دادن عملی که والدین، دوستان، یا مذهب آن را تأیید نمی کنند، یا این احساس که دیگران از ما سوءاستفاده و بهره برداری کنند.

هفت ــ برای تمرین بیشتر و کسب مهارت در پیش بینی پی آمدهای احتمالی هر تصمیم، همراه با اعضای خانواده می توان پرسش هایی مطرح کرد و هرکس پاسخ‌های خود را روی یک برگ کاغذ بنویسد. سپس درباره پاسخ هرکس بحث شود. پرسش‌هایی مانند اینکه چه اتفاقی می افتد اگر:

ــ به دانشگاه نرویم؟

ــ ترک تحصیل کنیم؟

ــ هرگز ازدواج نکنیم؟

ـ با اتومبیل یکی از دوستان که گواهی نامه ندارد، مسافرت کنیم؟

یا مواردی دشوارتر، مانند این مثال:

ـ حسن در درس‌هایش پیشرفت بسیار خوبی دارد و هنوز یک سال و نیم تا تمام کردن درسش مانده است. پسرعموی حسن به او می گوید که در شرکت ساختمانی پدرش، کاری برای او سراغ دارد. دستمزد کار خوب است و دست کم شش ماه باید در آنجا بماند. حسن باید ترک تحصیل کند، ولی در مقابل، پول خوبی به دست می آورد. او چه باید بکند؟ پی آمدهای احتمالی تصمیم او چه خواهد بود؟

هشت ـ به یاد داشته باشیم برای یک تصمیم گیری خوب، همه به ویژه نوجوانان، پیش از هر چیز، به اطلاعاتی درباره گرایش‌ها، ارزش‌ها، باورها و هیجان‌های خود نیاز دارند.(خودآگاهی)

نه ـ از دیگر مهارت‌های پیش‌نیاز برای تصمیم گیری خوب، مهارت انتخاب هدف است. به بیان دیگر، فردی که هدف‌های کوتاه مدت و بلندمدت خود را در تمام امور زندگی مشخص کرده باشد، راحت تر و بهتر تصمیم می گیرد.

ده ـ چنان که گفتیم، بهتر است پیش از تصمیم گیری، با دیگران مشورت کنیم. بنابراین، پیش‌نیاز مطلوب دیگر این است که همه، به ویژه نوجوانان، از مهارت‌های ارتباط میان فردی برخوردار باشند.

یازده ـ در تصمیم‌گیری‌های فوری و در موقعیت‌های ویژه یا زمان‌های حساس، ممکن است فرد بر اثر فشار و تنش در روابط خود با دیگران یا به دلیل شرایط محیطی، لج‌بازی کند و ضعیف، غیرمنطقی و شتاب‌زده تصمیم بگیرد. بنابراین، یکی دیگر از پیش‌نیازهای تصمیم‌گیری مناسب، افزایش مهارت های مدیریت خود و هیجان‌هاست که به شخص کمک می کند، هیجان های خود را کنترل کند و منطقی‌تر تصمیم بگیرد.

دوازده ــ مطالعه زندگی‌نامه انسان‌های موفق در عرصه علم، ادب، اقتصاد و مانند آن، زمینه را برای تصمیم‌گیری‌های مناسب در آینده، فراهم می‌سازد.

۴. مهارت های مقابله ای

اشاره

۴. مهارت های مقابله ای

در این قسمت، مهارت های مقابله ای را که یکی از مؤلفه های اساسی بهداشت روانی است، بررسی می کنیم. ابتدا به تعریف مقابله و سپس به توضیح تدبیرها و منابع مقابله ای می‌پردازیم. همچنین انواع مقابله، شامل مقابله کارآمد (مقابله متمرکز بر مسئله و مقابله متمرکز بر هیجان و زیرشاخه های هرکدام) و نیز مقابله ناکارآمد (پرداختن به احساسات دردناک از راه تفکر آرزومندانه، استفاده از دارو برای فرار از رنج، تفکر منفی، رفتارهای تکانشی، نداشتن درگیری ذهنی و رفتاری و مقابله به صورت انکار) شرح داده می شوند.

الف) تعریف مهارت های مقابله ای

الف) تعریف مهارت های مقابله ای

با گسترش تکنولوژی و گذر از جامعه سنتی به جامعه صنعتی، بر حجم دشواری ها و رنج های انسان ها افزوده شده است و بیشتر از گذشته شاهد عوارضی چون اضطراب، افسردگی، خودکشی، اعتیاد، طلاق، فرار از تحصیل و احساس پوچی هستیم. به موازات این دشواری ها، روان شناسان و پژوهشگران، راه های ارزشمندی را پیش روی انسان های خواستار سلامت قرار داده اند تا تأمین کننده بهداشت روانی آنها باشد.

جورج آلبی(۱) (۱۹۸۲)، یکی از مؤلفه های اساسی بهداشت روانی را مهارت های مقابله ای می‌داند. از دیدگاه لازاروس(۲) و فولکمن (۱۹۸۴)، مقابله، تلاش های فکری و هیجانی و رفتاری است که فرد در برخورد با فشارهای روانی، برای چیره شدن، تحمل کردن یا به حداقل رساندن عوارض این فشارها

۱- Albee

۲- Lazarus.۲

به کار می گیرد.(۱)

مقابله، نیازمند بسیج و آماده سازی نیروها و انرژی فرد است که با آموزش و تلاش به دست می آید. ازاین رو، با کارهایی که خودکار انجام می شود، تفاوت اساسی دارد.

ب) تدبیرها و منابع مقابله ای

اشاره

ب) تدبیرها و منابع مقابله ای

تـدبیرهای مقابله ای، انـدیشه ها و رفتارهایی هسـتند که فرد پس از روبه رو شدن با رویداد استرس زا، به کار می گیرد. این در حالی است که منابع مقابله ای، ویژگی های خود شـخص هستند که پیش از روی دادن استرس وجود دارند، مانند داشتن عزت نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک های شناختی، منبع کنترل، خوداثربخشی و توانایی حل مسئله.

یکی از امور مهم در این زمینه، ارزیـابی فرد از توانـایی هـایش برای رویـارویی بـا مسـئله است. این ارزیـابی هـا ممکن است با توانـایی هـای واقعی وی مطـابق باشـد و ممکن است مطـابق نباشـد، ولی هر چه هست، برداشت هـای خود فرد از توانـایی ها و قـابلیت هـایش در برخورد بـا دشواری هـا، تعیین کننـده است. اگر فرد احسـاس نـاتوانی کنـد، بـا وجود همه مهـارت هایی که آموخته است، نخواهـد توانست از عهـده مشکل برآیـد. ارزیـابی تواناییها، در سه مرحله انجام می شود که این سه مرحله در شکل دادن و کارآمد کردن رفتارهای مقابله ای بسیار مؤثرند:

یک ـ ارزیابی موقعیت

در این مرحله، فرد موقعیت اسـترس و تهدیـد را ارزیـابی میکنـد. مثلاًـ از خود می پرسـد: «آیـا موقعیت، تهدیدکننـده است یا خیر؟»

دو_ ارزیابی توانایی

۱- نک: سعید شاملو، اصول بهداشت روانی، صص ۴۱۱_۴۱۴.

در این مرحله، فرد توانایی خود را برای انجام دادن کاری در ارتباط با موقعیت استرس‌زا ارزیابی می‌کند. وی از خود می پرسد: «برای حل مسئله پیش آمده چه می توان کرد؟»

سه _ آزمودن ارزیابی ها

در مرحله سوم، فرد به ارزیابی مجدد موقعیت می پردازد که آیا قضاوت او درباره موقعیت یا منابع موجود، برای رویارویی با مسئله درست بوده است یا نه؟ در میزان توانایی خود، آیا درست تخمین زده است؟ او رفتارهای خود را بر اساس یافته های جدید، اصلاح و بازسازی می کند. به طورکلی، افراد در برخورد با موقعیت های استرس‌زا، به دو شیوه مقابله می‌کنند: مقابله های کارآمد و مقابله های ناکارآمد.

مهارت های مقابله ای، همان روش های برخورد با مشکلات است که فرد، آگاهانه طراحی و اجرا می‌کند و نتیجه آن، حل شدن مسئله یا افزایش ظرفیت روان‌شناختی فرد برای از سرگذراندن موفقیت‌آمیز شرایط بحرانی و دورماندن از آسیب های ناشی از بحران های روحی است.

مقابله های ناکارآمد نیز تلاش هایی هستند که گرچه برای رویارویی با شرایط دشوار به کار گرفته می شوند، بیشتر آنها اوضاع را بدتر و پیچیده تر می‌کنند. به همین دلیل، از این دسته مقابله ها نمی توان به مهارت تعبیر کرد. برای مثال، فردی که برای کاستن از فشارهای روحی، به مواد مخدر روی می آورد، گرچه به نوعی مقابله با استرس و هیجان منفی در کوتاه مدت اقدام کرده، هزینه این لذت های کوتاه مدت را باید به صورت تحمل اعتیاد و عوارض شوم آن بپردازد. ازاین رو، شناخت موارد مقابله های ناکارآمد و زمینه های پیدایش آن و جلوگیری از چنین مقابله هایی، مهم است.

ج) مقابله های کارآمد

اشاره

ج) مقابله های کارآمد

مقابله های مؤثر و کارآمد که ما را در فشارهای روحی و شرایط دشوار یاری می دهند، به دو دسته تقسیم می شوند:

یک ـ مقابله متمرکز بر مسئله

اشاره

مقابله های متمرکز بر مسئله، عملکردهای مستقیم فکری و رفتاری هستند که برای تغییر و اصلاح شرایط تهدیدکننده محیطی انجام می شوند. به بیان دیگر، مقابله متمرکز بر مسئله، تلاش های فرد برای تغییر وضعیت و گلاویز شدن مستقیم با مشکل است.

هیچ کس بدون کوشش، به مقصودش نمی رسد. تصمیم گیری درباره اینکه فرد هنگام استرس چه باید بکند، نیازمند قضاوت خود اوست. این قضاوت ها گاه تحت تأثیر هیجان‌های منفی قرار می‌گیرند که بر اثر تجربه‌های منفی گذشته پدید آمده اند. برای مثال، فردی که بحران زده است، اگر تجربه های موفقیت‌آمیز کمی در گذشته برای تغییر دادن اوضاع پیرامون خود داشته باشد و افسردگی هم او را ناامید کرده باشد، حتی با وجود کارهای فراوانی که می تواند برای بهبود وضعیت خود انجام بدهد، درصدد مقابله با مسئله برنمی‌آید. این افراد به جای اینکه خود را بازیگر نقش اصلی در زندگی بدانند، قربانی رفتار و تلقین های دیگران می دانند. باور نداشتن کارآیی خود، مانع بزرگی در برابر حل مسئله است؛ زیرا در این حالت، فرد کمترین تلاشی برای حل مسئله نمی‌کند.

کامپاز و همکارانش در پژوهشی که در زمینه چگونگی رویارویی نوجوانان با تنش ها انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که افراد هنگام استفاده از روش متمرکز بر مسئله، کنترل بیشتری بر موقعیت ها دارند. آنها خاطرنشان کردند، نوجوانان در برخورد با رویدادهای تنش زای تحصیلی، بیشتر از روش مقابله

متمرکز بر مسئله استفاده می کنند؛ زیرا فکر می کنند، این تنش ها بیشتر قابل کنترلند و بر عکس، در رویدادهای تنش زای اجتماعی، به این دلیل که کمتر قابل کنترل هستند، بیشتر روش مقابله متمرکز بر هیجان به کار گرفته می شود.

والینگ و مارتینک نیز در پژوهشی که انجام داده اند، نتیجه گرفتند افرادی که درمانده می شوند، در فعالیت های بدنی و تحصیلی خود، کنترل کمتری بر موقعیت دارند. آنها گفته‌اند دانش آموزانی که احساس می کنند بر موقعیت تسلط دارند، می توانند پی آمدهای عملکرد خودشان را نیز کنترل کنند و در برابر فعالیت هایی که یادگیری آنها مشکل است، از روش های حل مسئله استفاده می کنند.(۱)

بر اساس بررسی های انجام گرفته، روش های مقابله ای متمرکز بر مسئله، در موقعیت های قابل کنترل مؤثرتر هستند، درصورتی که برای موقعیت های کنترل ناپذیر (مثل مرگ یکی از عزیزان)، مقابله متمرکز بر هیجان مناسب تر است.

در مقابله متمرکز بر مسئله، افراد تدبیرهایی به کار می گیرند که به چند مورد اشاره می کنیم:

اول _ مقابله فعال

فرآیندی است که شخص فعالانه برای ایجاد تغییر در منبع فشار روانی تلاش می کند.

دوم _ مقابله مبتنی بر برنامه ریزی

در این نوع مقابله، فرد برای کنترل و حل مشکل، با تکیه بر اندیشه خود، راه حل های مختلف را ارزیابی و با انتخاب بهترین شیوه، مسئله را حل می کند.

سوم _ مقابله بردبارانه

عبارت است از خویشتن‌داری و خودداری از فعالیت های ناپخته ای که سبب پیچیده تر شدن مسئله و ایجاد اخلال در روند حل مسئله می شود.

۱- نک: آلن بیر، تجربه های روا ن شناسی، ترجمه: گیتی خوشدل، ص ۵۷.

چهارم _ مقابله از راه جست‌وجوی حمایت اجتماعی کارآمد

هنگامی که فرد خود را در حل مسئله ناتوان می بیند، به راحتی از دیگران کمک می گیرد. این کمک به تناسب نیاز و نوع مشکل، شامل به دست آوردن اطلاعات از طریق راهنمایی، مشاوره و جذب امکانات مادی یا معنوی از دیگران می شود.

دو_ مقابله متمرکز بر هیجان

اشاره

این نوع مقابله، فعالیت ها یا افکاری را دربرمی گیرد که فرد برای کنترل و بهبود احساسات ناخوشایند ناشی از شرایط فشارزا به کار می گیرد و انواع آن عبارتند از:

اول _ مقابله مبتنی بر جست‌وجوی حمایت عاطفی

تلاش های فرد برای به دست آوردن حمایت اخلاقی، همدلی، همدردی و تفاهم و احساس درک شدن از سوی دیگران را شامل می شود.

دوم _ مقابله مبتنی بر تفسیر مجدد مثبت

ارزیابی مثبت از حوادث و موقعیت ها که بر نگرش خوش‌بینانه به رویدادهای زندگی مبتنی است. این مقابله بیشتر از آنکه به منبع استرس مربوط باشد، برای اداره و کنترل عواطف و آشفتگی روان به کار می رود.

سوم _ مقابله مبتنی بر مذهب

در این نوع از مقابله، فرد برای رهایی از ناراحتی های خود، به انجام اعمال مذهبی مثل دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و امامان معصوم(ع) روی می آورد.

تجربه نشـان داده که این نوع مقـابله برای همه مردم مفیـد است؛ زیرا هم منبع حمایت عاطفی است و هم وسـیله ای برای ایجاد تغییر مثبت. ازاین رو، مقابله های بعدی را آسان می‌سازد.

چهارم _ مقابله مبتنی بر پذیرش

پاسـخ مقـابله ای کُنشـی است که شـخص در آن، واقعیت شـرایط فشـارزا را می پـذیرد. این مقـابله در شـرایطی که منبع فشار، تغییرپذیر نیست (مثل فوت یکی از عزیزان)، مهم و مؤثر است.

د) مقابله های ناکارآمد

اشاره

د) مقابله های ناکارآمد

مجموعه ای از شـیوه هـای مقـابله است که برای ایجـاد تغییر در منبع فشـار و بهبود احساسات ناراحت کننـده ناشـی از موقعیت فشـارزا به کار گرفته می شونـد، ولی متأسـفانه وضع را بـدتر می کننـد. ازاین رو، نمی توان از این شـیوه‌های مقابله، به مهارت مقابله ای تعبیر کرد. در واقع، این شیوه‌ها نوعی «خودفریبی» به شمار می‌روند.

یک نمونه از این روش‌ها، پرداختن به احساسات دردناک به وسیله تفکر آرزومندانه است. این مقابله، شیوه ای است برای خنثا کردن آنچه اتفـاق افتـاده است. این افکـار با عبارت‌هایی همچون: «اگر فقط...» یا «ای کاش حقیقت نداشـته باشـد...» آغاز می شود. گاهی اوقات این افکار به شـکل آنچه می‌بایست اتفاق می افتاد و نیفتاده است، جلوه می کنـد: «اگر فقط... .» اینها روش مقـابله ای تسـکین‌دهنـده برای طفره رفتـن موقـتی از رنـج ناشـی از حقیقت است. زیـان این روش آن است که هیـچ مقـدار از آرزوی مورد نظر عملی نمی‌شود و سرخوردگی شدیدی در پی خواهد داشت.

برخی مقابله های ناکارآمد عبارتند از:

یک ـ واپس رانی

یک ـ واپس رانی(۱)

در این مقابله، خاطره های رنج آور یک شکست، خاطره هایی که شرم، احساس گناه، بیزاری از خود، و... در پی دارند، از میدان هشیاری بیرون رانده می شوند.

واپس رانی با فرونشانی(۲) متفاوت است. فرونشانی عبارت است از خویشتن داری سنجیده در جهت کنترل خواسته ها یا کنار گذاشتن موقت خاطره های رنج آور به منظور تمرکز یافتن بر امری معیّن. آدمی در برابر افکار فرو نشانده خویش، هشیار و در برابر تکانه ها و خاطره های واپس رانده، به شدت ناهشیار است. واپس‌رانی در موارد اندکی با موفقیت کامل همراه است، ولی بازگشت آنها همیشه تهدیدی جدی است. بنابراین، شخص دچار اضطراب خواهد بود و سازوکارهای دفاعی دیگری را به کار می اندازد تا آنها را از جرگه هشیاری دور سازد.

دو ـ دلیل تراشی

دو ـ دلیل تراشی(۳)

در ضرب المثل ها آمده است: «گربه دستش به گوشت نمی رسه، می‌گه بو می ده.» این ضرب المثل، نمونه ای روشن از دلیل تراشی را نشان می دهد. شخص در این حالت، ضعف ها و شکست های خود را به انگیزه های منطقیِ جامعه‌پسند منسوب می کند تا چنین به نظر آید که درست و منطقی رفتار شده است.

دلیل تراشی گاهی برای کاستن از ناامیدی ناشی از نرسیدن به هدف و به عنوان یک «خود گول زنک» استفاده می شود و گاهی هم برای ساختن دلیل های منطقی و پذیرفتنی برای دیگران.

انسان‌ها معمولاً بیشتر به دنبال دلایلِ خوب هستند تا دلایل واقعی و دلیل تراشان از این نکته به خوبی استفاده می کنند.

۱- repression.

۲- suppression.

۳- rationalization.

سه ــ واکنش وارونه

سه ــ واکنش وارونه(۱)

در این حالت، افراد انگیزه ای را از راه زیاده روی در گرویدن به انگیزه متضاد آن، در خود ــ و حتی گاهی از خود ــ پنهان می کنند، مثل مادری که برای متهم نشدن به دوست نداشتن فرزندش، بیش از اندازه به او محبت نشان می‌دهد.

شاید افرادی که در جامعه در برابر کجی ها و ضد اخلاقی ها واکنش تندی دارند، خود، روزی از این موارد، گزیده شده‌اند. بنابراین، گاهی می توان از این واکنش به صورت کنترل شده، استفاده های منطقی و سنجیده ای داشت.

چهار ــ فرافکنی

چهار ــ فرافکنی(۲)

در همه ما صفات ناخوشایندی وجود دارد که تلاش می کنیم آنها را حتی از خودمان هم پنهان کنیم و برای این کار، گاه آنها را به صورتی اغراق آمیز به دیگران نسبت می دهیم. کودکی را در نظر بگیرید که از تاریکی می ترسد و می گوید: «دوستم از تاریکی خیلی می ترسد.» او با گفتن این جمله می خواهد به خود بقبولاند که از تاریکی نمی ترسد.» در بسیاری از موارد، افراد تلاش می کنند از این شیوه، برای مقابله با بحران ها و خنثاسازی آنها استفاده کنند و کس دیگر یا عامل دیگر را مقصر جلوه می دهند.

پنج ــ انکار

پنج ــ انکار(۳)

گاهی واقعه ناگوارتر از آن است که شخص بتواند با آن رو به رو شود. در این حالت، ممکن است آن را از اساس انکار کند. کسانی که انتقادهای دیگران را نادیده می گیرند یا به آزرده شدن دیگران توجهی ندارند، معمولاً از این واکنش، بسیار بهره می گیرند.

۱- reaction formation.

۲- projection.

۳- denial.

شش ـ جابه‌جاسازی

شش ـ جابه‌جاسازی(۱)

در این روش، انگیزه ای که از راه معیّنی ارضا نمی گردد، به کمک سازوکار جابه‌جاسازی به مسیری دیگر رانده می شود. این جابه‌جاسازی گاه به شکل مثبت و به عنوان مُسکّن به کار می‌رود و گاه نیز خطرناک است.

ه‍ـ) زبان زندگی

اشاره

ه‍ـ) زبان زندگی

هر روز به دلایل متفاوتی، با افراد زیادی در ارتباط هستیم. پی آمد هر ارتباط را چگونه «احساس» می کنیم؟ بیشتر احساس خشنودی داریم یا نارضایتی؟ ارتباطی که پی آمد آن شادمانی بود، چه ویژ گی هایی داشت؟ کدام کلمات را استفاده کردیم که ارتباطِ عمیق‌تر و پربارتری داشتیم.

«زبان زندگی»، دعوتی است برای ایجاد تغییر در الگوهای کلامی‌مان تا کیفیت ارتباط‌های انسانی خود را بهبود بخشیم. اگر از سخنان فردی رنجیده باشیم، بدین معناست که در الگوی «زبان زندگی» او، ارتباط محبت آمیز وجود نداشته و الگوی ارتباطی او در این حالت، یکی از الگوهای ارتباط «بیگانه‌ساز از زندگی» بوده است. ما الگوهایی همچون «قضاوت اخلاقی»، «مقایسه کردن» و «انکار مسئولیت» را مدل های ارتباطی می دانیم که از زندگی، بیگانه‌مان می سازند.

در ارتباط مبتنی بر قضاوت اخلاقی، ما می کوشیم تعیین کنیم «طرف مقابل چگونه است؟» یعنی قرار دادن انسان‌ها در تقسیم‌های دوتایی خوب و بد، زرنگ و تنبل، زشت و زیبا، فعّال و منفعل. نتیجه این تلاش ما جداسازی انسان ها از همدیگر و ایجاد فاصله و دوری بین آنهاست. در «زبان زندگی»، ما «قضاوت اخلاقی» را نوعی حمله می دانیم و واکنش طبیعی افراد در برابر

۱- displacement.

حمله، فرار یا حمله متقابل است که هیچ کدام مورد نظر ما نیست؛ زیرا «نیت» ما از آغاز مکالمه، برقراری ارتباط است، نه فراری دادن طرف مقابل یا دریافت حمله متقابل.

آیا تا به حال، یکی از طرفین چنین گفت‌وگویی بوده اید؟

من: چرا عصبانی هستی؟

تو: عصبانی نیستم!

من: چرا بابا، معلومه.

تو: نه، من عصبانی نیستم.

من: پس چرا این جوری حرف می‌زنی؟

تو: مگه چه جوری حرف می زنم. تو خودت حالت خرابه، گیر می‌دی.

من: خب دیگه، نگو؛ حیفِ من که وقت برای تو می گذارم.

اگر از این گفت‌وگو و این نوع ارتباط راضی نباشیم، چه می توانیم بکنیم؟ برای برقراری ارتباط و بهبود کیفیت ارتباط انسانی‌مان، فقط با «تغییر خود» می توانیم کار را شروع کنیم. در الگوی زبان زندگی، ما برای تغییر و اصلاح دیگران تلاش نمی کنیم، بلکه به دعوت مهاتما گاندی: «بیایید خودمان، تغییری شویم که در دیگران جست‌وجویش می کنیم.» و در جست‌وجوی این تغییر، به الگوی کلامی خود، توجه و زبان زندگی را جای گزین الگوهای کلامی می کنیم که با آن تربیت شده ایم. ما یاد گرفته ایم با الگویی صحبت کنیم که سرتاسر آن، قضاوت اخلاقی، مقایسه کردن و ترویج سلسله مراتب است.

زبان زندگی، ارتباطی بدون خشونت است و به ما کمک می کند تا با خود و دیگران به گونه ای مرتبط شویم که محبت ذاتی‌مان شکوفا گردد. همچنین، راهنمایی‌مان می کند که روش ابراز خودمان و گوش کردن به دیگران را با تمرکز بر چهار عرصه، دوباره سازی کنیم تا زندگی مان را پربار سازیم. آن چهار

عرصه عبارتند از: آنچه «مشاهده می کنیم»؛ «احساس می کنیم»؛ «نیاز داریم» و «تقاضا می کنیم».

مرحله های گفت وگو در زبان زندگی

اشاره

مرحله های گفت وگو در زبان زندگی

گفت‌وگو در این الگوی کلامی، چهار مرحله دارد:

مرحله اول: مشاهده

مرحله اول: مشاهده

نخستین مرحله از این فرآیند، مستلزم جدایی مشاهده از ارزیابی و قضاوت است. ما نیاز داریم آنچه را آشکارا می بینیم، می شنویم یا لمس می کنیم، بدون ترکیب کردن با ارزیابی و قضاوت، مشاهده کنیم. ما در مشاهده، چیزی را می بینیم که دوربین عکاسی می تواند ثبت کند و چیزی را می شنویم که ضبط صوت می تواند دریافت کند. در این مرحله، هر آنچه مبتنی بر تفسیر و استنباط ماست، حذف می کنیم. برای مثال، به اختلاف یک مشاهده همراه با قضاوت؛ یعنی «کامران پشت گوش انداز است» و یک مشاهده بدون قضاوت؛ یعنی «کامران فقط شب قبل از امتحان درس می خواند»، توجه کنید. جمله اول که مبتنی بر پشت گوش اندازی است، چه اطلاعاتی به ما می‌دهد؟ چه واکنشی را در مخاطب ما ایجاد می کند؟

مرحله دوم: احساس

مرحله دوم: احساس

دومین مرحله «زبان زندگی» این است که احساس خود را شناسایی و سپس آن را بیان کنیم. ما بعد از مشاهده بدون ارزیابی، بیان می کنیم که با مشاهده این عمل چه احساسی داریم: آیا «رنجیده ایم»، «ترسیده ایم»، «خوش‌حالیم»، «متعجبیم»، «عصبانی هستیم» یا...؟

خیلی وقت ها حتی بعد از گفتن جمله‌هایی مثل: «من احساس می کنم...»، افکار، برداشت‌ها و تفسیرهای خود را ابراز می کنیم. به این دو جمله توجه

کنید: «من احساس می کنم برای کسانی که با آنها کار می کنم، مهم نیستم.» با وجود عبارت «احساس می کنم»، گوینده، برداشت خود را بیان کرده است، نه احساس خودش را، درحالی که بیان احساس با چنین جمله ای ابراز خواهد شد: «من احساس غم می کنم» یا «من احساس ناامیدی می کنم».

مرحله سوم: نیاز

مرحله سوم: نیاز

در سومین مرحله این فرآیند، ما بیان می کنیم که کدام نیازمان، به احساسی که شناسایی کرده ایم، مرتبط است. احساسات ما در نیازهای ما ریشه دارند، نه در رفتار دیگران. رفتار دیگران می تواند تحریک کننده احساس ما باشد، ولی علت آن نیست. علت احساس ما نیازی است که در آن لحظه داشته ایم. احساسات مثبت، پی آمد تحقق نیاز ماست و احساسات منفی، پی آمد تحقق نیافتن نیاز ما.

فرض کنید ساعت چهار با فردی در خیابان قرار ملاقات دارید. شما ۳۵ دقیقه در زیر باران، بدون چتر منتظر او ایستاده اید. ناگهان از آن طرف خیابان می بینید که او می آید. از دیدن وی چه احساسی دارید؟ حالا فرض کنید شما به علتی، با تأخیر به قرارتان می رسید؛ یعنی ساعت ۴:۴۵ دقیقه. شما از تاکسی پیاده می شوید و ناگهان از آن طرف خیابان می بینید که او می آید. از دیدن او چه احساسی دارید؟ آیا این دو احساس متفاوت است؟ در هر دو حالت او دیر آمده، ولی احساس شما متفاوت است؛ زیرا نیاز شما در این دو لحظه، متفاوت است. علت احساس شما، نیاز خود شماست، نه رفتار دیگران.

مرحله چهارم: تقاضا

مرحله چهارم: تقاضا

آخرین مرحله از این فرآیند، به این پرسش می پردازد که چه تقاضایی از دیگران داریم تا زندگی‌مان پربار شود. وقتی نیازمان تحقق نیافته است، آنچه را مشاهده می کنیم، احساس می کنیم و نیاز داریم، با یک تقاضای مشخص بیان

می کنیم: ما عملی می خواهیم که ممکن است نیاز ما را برآورده سازد. چگونه تقاضایمان را به دیگران بیان کنیم تا آنها تمایل بیشتری به پاسخ گویی محبت آمیز به نیاز ما داشته باشند؟

باید از زبان «مثبت» و اعمال «انجام شدنی» استفاده کنیم. شخصی می گوید: «از همسرم خواستم که وقت زیادی صرف کارش نکند، ولی او مرخصی گرفته و با دوستانش به مسافرت مجردی رفته است.» جمله ای که این شخص براساس زبان مثبت و اعمال انجام شدنی می توانست بگوید، شاید این جمله بود: «من دوست دارم حداقل یک بعد ازظهر را در خانه، با من و بچه ها بگذرانی.» با این جمله، همسر می داند که چه تقاضایی از او شده است، درحالی که در جمله اول او می داند که تقاضا شده است چه نکند، ولی نمی داند که چه بکند.

بنابراین، «زبان زندگی»، دعوتی است به اینکه در شیوه بیان خود و گوش کردن به دیگران بازنگری کنیم. به جای اینکه پاسخ های ما از روی عادت و واکنش‌های غیر ارادی باشد، بر اساس آگاهی پاسخ دهیم؛ آگاهی از آنچه درک می کنیم، احساس می کنیم و نیاز داریم. در هر رابطه ای، ما می توانیم درحالی که هم زمان به دیگران، توجه محترمانه و محبت آمیز نشان می دهیم، به بیان صادقانه و آشکار نیازها و احساسات خودمان نیز بپردازیم.

۵. مهارت افزایش شادی و نشاط

اشاره

۵. مهارت افزایش شادی و نشاط

بر کسی پوشیده نیست که غم و اندوه چه آثار زیان‌باری بر انسان و روح و روان او برجای می گذارد و در مقابل، شادی، داروی تسکین بخش بسیاری از دردهاست.

چو شادی بکاهد، بکاهد روان

خِرد گردد اندر میان ناتوان

فردوسی

اثرپـذیری انسـان هـا از غم و انـدوه، به یـک انـدازه نیست. گـاه انـدوهی کوچک، انسانی را نابود می کنـد و انسان دیگری را سنگین ترین غم ها هم تکان نمی دهـد. از هر زاویه که به زنـدگی امروز بنگریم، تیرهای غم از هر سو بر دل و روح انسان می نشیند، درحالی که شادی به شیوه صحیح و منطقی، می تواند درمان و خنثی کننده آنها باشد.

امیرمؤمنان، علی(ع) می فرماید : «أَلسُّرُورُ یَبْسُطُ النَّفْسَ وِ یَثِیرُ النِّشَاطَ؛ شادی، مایه انبساط روح و برانگیختن نشاط است».(۱)

بنـابراین، یکی از مهـارت هـایی که هرکس بایـد در زنـدگی داشـته باشـد، این است که بتوانـد غم هـا را کنترل کنـد، از آثار زیان‌بار آنها بکاهد، شادی آفرین باشد، شادی ها را جهت دهی و از آنها برای مصالح و منافع خویش استفاده کند.

الف) شادی در متون دینی

الف) شادی در متون دینی

در دین مقـدس اسـلام، آموزه هـایی دربـاره شـادی آفرینی برای خود یا دیگران یافت می شود. پاداش فراوانی که برای تبسـم کردن به چهره دیگران یا حضور در طبیعت، نگاه به سبزه، شوخی و مزاح و ادخال سرور وجود دارد، از این مقوله است.

حضرت علی(ع) می فرماید :

لا بَأْسَ بِالْمُفَاکَهِهِ یَرُوحُ بِهَا الإِنْسَانُ عَنْ نَفْسِهِ وَ یَخْرُجُ عَنْ حَدِّ الْعَبُوسِ.(۲)

شوخی کردن اشکال ندارد، انسان به وسیله آن نفسش را آسوده می سازد و از حد عبوس کردن خارج می شود.

خنده و شوخی، از بار غم و اندوه می‌کاهد و تحمل دشواری ها را آسان‌تر می سازد. ایمان و شوخ طبعی منافاتی با هم ندارند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله شوخ طبعی را

۱- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۷۳۹۱.

۲- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۹، ح ۸۸۶.

یکی از نشانه‌های اهل ایمان معرفی می کنـد و می‌فرماید: «أَلْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ وَ الْمُنَافِقُ قَطِبٌ وَ غَضِبٌ؛ مؤمن، شوخ طبع اسـت و منافق، اخمو و غضبناک». (۱)

جـالب آنکه هرگـاه امامـان معصوم(ع) متوجه می‌شدنـد شوخ طبعی در میان اصـحابشان کاهش یافته است، بـدان سـفارش می کردند. راوی می گوید:

روزی امام صادق(ع) پرسید : شوخ طبعی در میان شما چگونه است؟ گفتم: اندک. امام فرمود : «چنین نکنید؛ زیرا شوخ طبعی از خوش خلقی است و تو بدین وسیله برادرت را شاد می کنی و رسول خدا هرگاه می خواست کسی را شاد کند، با او شوخی می کرد».(۲)

در این حـدیث، چنـد نکته اساسـی دربـاره شـوخ‌طبعی وجـود دارد: نخست آنکه از اخلاـق حسـنه است و دوم، شادکننـده دل مؤمنان معرفی شـده است. سوم آنکه امام به انجام دادن آن تشویق فرموده و چهارم آنکه به گفته امام، از سیره رسول خـداوند است. در روایتی دیگر نیز آمده است که رسول گرامی اسلام هرگاه یکی از صحابه را غمگین می دید، با او شوخی می کرد :

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه و آله لَيَسُرُّ الرَّجُلَ مِنْ أَصْحَابِهِ إِذَا رَآهُ مَغْمُوماً بِالْمُدَاعَبَهِ.(۳)

هرگاه رسول خدا یکی از اصحاب را غمگین می دید، با شوخی کردن، او را شاد می کرد.

و در روایتی دیگر می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ الْمُعَبِّسَ فِي وَجْهِ إِخْوَانِهِ.(۴)

خداوند از شخصی که بر چهره برادرانش ترش رویی کند، نفرت دارد.

ارزش شوخ طبعی به اندازه‌ای است که امام صادق(ع)، مؤمنی را که این صـفت در او نباشد، مؤمن نمی داند: «مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلاّ وَفِيهِ دُعَابَةٌ؛ [مؤمن] مؤمن نیست،

۱- تحف العقول، ص ۴۹.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۳.

۳- مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۴۰۷.

۴- مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۲۱.

مگر اینکه در او شوخ طبعی باشد». (۱)

ب) خط قرمزهای شوخ طبعی

ب) خط قرمزهای شوخ طبعی

شوخ طبعی نیز مانند صفت‌های دیگر، حد و مرز مشخصی دارد که اگر از آن حد خارج شود، نه تنها مفید نیست، بلکه زیان‌بار هم هست. برخی از شادی های زیان‌بار عبارتند از :

یک ــ شادی که انسان را از یاد خدا غافل می کند.

دو ــ شادی که واقعیت های زندگی را از یاد ببرد.

سه ــ شادی که از تمسخر دیگران و توهین به آنها باشد.

چهار ــ شادی که به محرّمات آمیخته باشد.

پنج ــ شادی که از راه مصرف مواد افیونی به دست آید.

شش ــ شادی که حماقت و کم خردی در پی داشته باشد.

بنابراین، شادی گرچه نیروبخش است، منشأ پیدایش آن بسیار مهم است و حتماً باید دقیق و سنجیده بدان پرداخت. روایت هایی که مزاح و شوخ طبعی را نکوهش کرده اند، در واقع ناظر به چنین مواردی هستند.

ج) نگاهی به انسان‌های شاد

ج) نگاهی به انسان‌های شاد

آیا تا به حال به آدم های شاد و اینکه آنها چگونه زندگی می کنند، اندیشیده اید؟ آیا آنها در زندگی خود، با مشکل‌ها و مسائلی که ما داریم، روبه رو نمی شوند؟ شاید آنها نکته هایی می دانند که ما نمی‌دانیم:

یک ــ افراد شاد، زندگی را در کنترل خود دارند. آنها محل کار، زندگی و آنچه می خورند، خود، انتخاب می کنند.

۱- الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۲.

دو_ افراد شاد، از ارتباط مغز و بـدن آگاهند. آنها به خوبی می دانند که باید به هر دو آنها توجه و از آنها مراقبت کرد. غذای مناسب، خواب کافی و ورزش کردن، به انسان ذهنی سالم و شاد می‌بخشد.

سه _ افراد شاد، زندگی را یک میدان برد و باخت نمی بینند. آنها زندگی را به شـکل آموزگاری می بینند که از او درس می آموزند. آنها هنگام مشـکلات و سختی ها، راه های گوناگون را می آزمایند و اگر شکست بخورند، سر درگم و درمانده نمی شوند؛ زیرا می دانند راه های زیادی در پیش رو دارند.

چهار_ افراد شاد می داننـد که در لحظه چگونه زندگی کنند. آنها به ارزش زمان حال آگاهند. اتفاق های بد برای همه انسان ها رخ می دهد. پس چرا آنها را همیشگی بدانیم؟

پنـج _ افراد شاد می داننـد که روی دادن برخی اتفاق ها در زنـدگی، از کنترل انسان خارج است. اگر با دید خوب و مثبت به آینده بنگریم و همزمان، آمادگی رویارویی با بدترین شـرایط را داشـته باشـیم، هیچ گاه در برابر شرایط ناگوار تسلیم نخواهیم شد.

شش _ افراد شاد، قـدم به قدم و با طرح و نقشه، زندگی خود را پیش می برند. آنها فقط منتظر روی دادن اتفاق‌های خوب در زنـدگی نیسـتند، بلکه اهمیت قـدم های کوچک را می‌دانند و نیز می دانند که وقتی کاری را آغاز می کنند، در واقع، نیمی از راه را رفته اند.

هفت _ افراد شاد می دانند که چگونه مشکلات و مسائلشان را با درس گرفتن از خطاها و اشتباه های خود و دیگران حل کنند و آینده نگر باشند. آنها با تمرکز بر هدف و توجه به نکات اساسی در زندگی، پیش می روند.

د) راهکارهای تقویت شادی

د) راهکارهای تقویت شادی

خوش‌حالی، وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را سپری کرده که برایش خوشایند نبوده است. با این حال، ناخشنودی مزمن، بر سلامتی، شغل و روابط افراد اثر می‌گذارد. رعایت نکته‌های زیر به شادی های ما می افزاید :

یک ـ خوش بین باشید: به زندگی با دیدی مثبت بنگرید. در این صورت، چنان انرژی و احساس خوش‌حالی پیدا می‌کنید که متعجب می‌شوید.

دو ـ دید وسیعی داشته باشید : اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته سازد.

سه ـ سپاس گزار باشید : از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود به دلیل کمکش تشکر کنید و به دلیل موفقیت در انجام کارش، به او تبریک بگویید.

چهار ـ از انجام دادن کارهای مشروعی که برایتان لذت بخش است، غفلت نکنید.

پنج ـ در برنامه های خود تغییر و تنوع ایجاد کنید : برنامه های روزانه خود را تغییر دهید تا انرژی جدیدی پیدا کنید.

شش ـ با مردم در تماس باشید : آیا به خاطر می آورید زمانی که یک دوست قدیمی به طور غیر منتظره با شما تماس گرفت، چه احساسی داشتید؟ با افراد فامیل یا دوستان قدیمی خود تماس بگیرید و از حال آنها باخبر شوید. فراموش نکنید که صله رحم افزون بر پاداش فراوان، انرژی مثبت بسیار زیادی نیز در پی دارد.

هفت ـ خلاّق باشید : روزنه ای برای انرژی خلّاق خود بیابید. مهم نیست که چقدر مشغله دارید یا چقدر در آخر هفته احساس بی حالی می کنید. اگر زمانی را برای انجام دادن فعالیت های خلّاق اختصاص دهید، احساس شادی و سلامت بیشتری خواهید کرد.

هشت ـ بخشاینده باشید : شاید زمان آن فرارسیده باشد که کسی را به خاطر کاری که در گذشته انجام داده یا حرفی که زده است، ببخشید. اتفاق‌ها و

اشتباه‌های گذشته را فراموش کنید. بدانید که نمی توانید زمان را به عقب برگردانید. پس شادمانی خود را با از یاد بردن ناامیدی ها و شکست های گذشته، دوباره به دست آورید. مطمئن باشید که بخشایش، بسیار لذت بخش است.

نه _ احساس ناامیدی را از خود دور کنید: درباره خودتان و دیگران کنجکاو باشید و به خود و دیگران علاقه نشان دهید. از چاپلوسی، خودشیفتگی و موذی گری و بپرهیزید. هرگز فکر نکنید راهی که در پیش گرفته اید، آخرین راه است. پیوسته به دنبال گزینه های دیگر نیز باشید.

ده _ ضعف های خود را بپذیرید: هرکس ضعف هایی دارد، این واقعیتی است! به جای فروماندن در ضعف های خود و گرفتار شدن در دام ناامیدی، بکوشید بر ضعف هایتان چیره گردید و با آنها دوستی کنید تا دشمن روانتان نشوند.

یازده _ یادگیری را هرگز فراموش نکنید: مغز، ماهیچه ای مانند دیگر ماهیچه هاست. اگر مغزتان را با یادگیری و اندیشیدن ورز ندهید، ورزیده نمی شود. مغز را باید با فعال کردن از راه یادگیری، پرورش داد.

دوازده _ از مطلق گرایی دوری کنید: ما در گستره ای از نسبیت ها زندگی می کنیم. تلاش کنید از هر چیزی، به نسبتی که می توانید، بهره بگیرید. هیچ کس در زندگی همیشه نمی تواند نمره بیست بگیرد، ولی می تواند همیشه بیشترین تلاش را بکند و از نتیجه به دست آمده خرسند باشد؛ خواه پیروز باشد، خواه شکست خورده.

سیزده _ با خودتان روراست باشید: صادق نبودن با خود، آسیب رسان تر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خودتان روراست نبوده اید، بنویسید و راه صادق بودن را با بررسی خطاهای خود بیابید.

چهارده ـ در گذشته زندگی نکنید: اجازه بدهید غبار گذشته از شانه هایتان فروریزد و دانه های شفاف و نورانی آن، راه فرارویتان را روشن سازد. هراندازه در تیرگی گذشته گام بردارید، از آینده روشن دورتر خواهید شد. فروماندن در گذشته، فروماندن در سیاهی است. باید گذشته را به پرسش کشید و ناپاکی هایش را گرفت و زنگارهایش را زدود و از آن، به عنوان عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال، بهره گرفت.

پانزده ـ در «حال» شنا کنید: افراد خیال پرداز معمولاً در آینده غیرواقعی خود سرگردانند و در حسرت به دست آوردن آن خودخوری می کنند. ابلهان نیز در غم و اندوه گذشته، غوطه ور و از «حال» غافلند. هر انسانی هر قدر هم فقیر و ضعیف باشد، می تواند به کمک استعدادهای خدادادی و امکاناتش و توکل به خداوند، در سخت ترین شرایط هم شاد باشد.

چرا باید شادی ها و زیبایی های زمان حال را با تصور غیر منطقی مشکلات و سختی های آینده، تلخ و زشت کنیم؟ مولای متقیان، علی(ع) چه زیبا فرموده است :

لا تَحْمِلْ هَمَّ یَوْمِکَ الَّذِی لَمْ یَأْتِکَ عَلَی یَوْمِکَ الَّذِی قَدْ أَتَاکَ.(۱)

نگرانی روزی را که بر تو نیامده، بر امروزت میفزا.

لا تُشْعِرْ قَلْبَکَ الْهَمَّ عَلی ما فاتَ، فَیَشْغَلَکَ عَنِ الْإسْتِعْدادِ عَمّا هُوَ آتٍ.(۲)

دل از اندوه گذشته آکنده مساز که تو را از آمادگی برای آینده بازمی دارد.

فَلا تَحْمِلْ هَمَّ سَنَتِکَ عَلَی هَمِّ یَوْمِکَ کَفَاکَ کُلَّ یَوْمٍ مَا فِیه.(۳)

نگرانی سالت را بر نگرانی روزت میفزا. برای هر روز، مشکلات خودش کافی است.

۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۲۶۷.

۲- غررالحکم و دررالکم، ح ۷۴۶۰.

۳- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۳۷۹.

در حالْ زیستن منافاتی با آینده نگری ندارد، بلکه آینده نگری، کاری منطقی است و شایسته است که هر انسانی بدان توجه کند؛ ناپسند، آن است که کاخ های خیالی دست نیافتنی برای آینده بنا کنیم.

شانزده ــ به اطرافیان عشق بورزید: انسان به خودی خود، تا زمانی که از مسیر درست خارج نشده محترم است. مهرورزی یکی از راه های افزایش شادی است. همه آفریده‌های خداوند ساخته و پرداخته او هستند و هر سازنده‌ای به ساخته خود محبت دارد، مگر آنکه ساخته از سازنده خود سرپیچی کند.

هفده ــ به دیگران کمک کنید: برای افرادی که سرشت سالمی دارند، دیدن حل شدن مشکلات دیگران و گشایش گره از زندگی انسان های دیگر، بسیار لذت بخش است.

هجده ــ همچون کوه استوار باشید: اجازه ندهید دشواری های زندگی شما را بلرزاند و از گردونه خارج سازد و وجود شما را غم باران کند، چنان که امام باقر(ع) می فرماید : «المُؤْمِنُ أَصْلَبُ مِنَ الْجَبَلِ؛ مؤمن از کوه استوارتر است».(۱)

نوزده ــ ورزش کنید: به ورزش و تفریح‌های سالم اهمیت بدهید و در برنامه زندگی روزانه خود جایی برای آن قرار دهید. امام رضا(ع) می فرماید :

وَاجْتَهِدُوا فِی أَنْ یَکُونَ زَمَانُکُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ: سَاعَةً لِمُنَاجَاهِ اللَّهِ وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَهِ الإِخْوَانِ وَ الثِّقَاتِ الَّذِینَ یُعَرِّفُونَکُمْ عُیُوبَکُمْ وَ یُخْلِصُونَ لَکُمْ فِی الْبَاطِنِ وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِیهَا لِلَذَّاتِکُمْ فِی غَیْرِ مُحَرَّمٍ وَ بِهَذِهِ السَّاعَهِ تَقْدِرُونَ عَلَی الثَّلاثَهِ سَاعَات.(۲)

بکوشید اوقات خود را چهار قسمت کنید : قسمتی را برای مناجات با خداوند، قسمتی را برای تأمین معاش، قسمتی را برای هم‌نشینی با دوستان یکدل که

۱- کافی، ج ۲، ص ۲۴۱، ح ۳۷.

۲- فقه الرضا، ص ۳۳۷.

شما را با عیب‌هایتان آشنا می کنند و در نهان نسبت به شما خلوص و یکرنگی دارند و قسمتی را هم برای لذت جویی و تفریح‌های غیر حرام اختصاص دهید و به وسیله این قسمت آخر، توانایی برای سه قسمت دیگر در شما ایجاد می شود.

بیست _ از طبیعت بهره ببرید: هر چند وقت یک بار به تماشای کوه، دشت، جنگل، رود و... بروید و از تماشای این مناظر طبیعی و هنرنمایی هنرمند هستی بخش لذّت ببرید. مطمئن باشید که پس از یک گشت و گذار در طبیعت، انرژی بسیار زیادی در شما پدید خواهد آمد.

کتاب‌نامه

کتاب‌نامه

(قرآن کریم.

(نهج البلاغه.

۱.اتیکنسون، ریتاال و دیگران، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، تهران، انتشارات رشد، چاپ پنجم، ۱۳۸۵.

۲.بحرانی، کمال الدین بن میثم، شرح نهج البلاغه، دفتر نشر کتاب، ۱۴۰۴ه_ .ق.

۳.بیر، آلن، تجربه های روان شناسی، ترجمه: گیتی خوشدل، بی جا، بی نا، بی تا.

۴.پیروزفر، بزرگان تربیت، بی جا، بی نا، بی تا.

۵.تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۷ه_ .ق.

۶.حر عاملی، محمد بن حسن، جواهر النسیه فی الاحادیث القدسیه، ترجمه: کاتب محمد حسین بن علی اکبر شریعتمداری تبریزی، تبریز، آقا رضایی، ۱۳۰۶ ه_ .ق.

۷.________________________، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البیت(ع)، ۱۴۰۹ه_ .ق.

۸.حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول، جامعه مدرسین قم، ۱۴۰۴ ه_ .ق.

۹.حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۱.

۱۰.راغب اصفهانی، المفردات، تحقیق: ندیم مرعشی، تهران، مرتضوی، ۱۳۷۳.

۱۱.سید بن طاووس، الاقبال، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷.

۱۲.شاملو، سعید، اصول بهداشت روانی ، تهران، رشد، ۱۳۷۴.

۱۳.شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ه_ .ق.

۱۴.طارمیان، فرهاد، مهارت های زندگی، تهران، وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۸.

۱۵.فقه الرضا، منسوب به علی بن موسی الرضا(ع)، مشهد، کنگره جهانی امام رضا(ع)، ۱۴۰۶ ه_ .ق.

۱۶.کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.

۱۷.مبانی روان شناسی هیلگارد، ترجمه: مجید مصطفوی، تهران، بی نا، بی تا.

۱۸.مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ه_ .ق.

۱۹.محدث نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البیت(ع)، ۱۴۰۸ ه_.ق.

۲۰.محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دار الحدیث، ۱۴۱۶ه_ .ق.

۲۱.معتزلی، عبدالحمید بن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، کتاب خانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴ ه_ .ق.

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که مـا را در دستیـابی به این هـدف یـاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادنـد تقـدیر و تشـکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصـفهان -خیابان عبـدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شـهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹